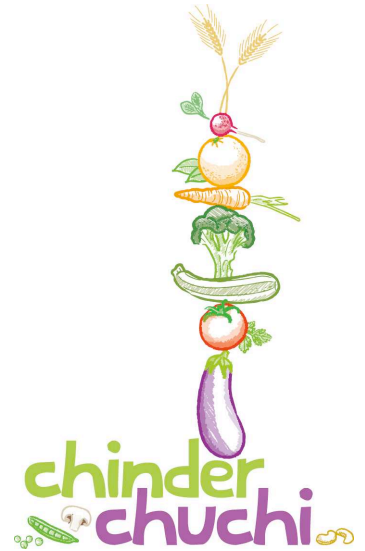


„Grüne Zauberfee“ Smoothie



Zutaten

¼ reife Ananas
½ Birne
1 Banane
80 g Spinat
1 EL Kokosnussmus
1 EL Gerstengraspulver
250 ml Wasser von der grünen Kokosnuss

Zubereitung

Von der Ananas die Schale entfernen, Birne waschen und das Kernhaus entfernen, Banane schälen. Die Früchte in grosse Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer ca. 1 Minute cremig pürieren. Sim-Sala-Bim! Mmmh!!!

Tipp

Je nachdem wie viel Wasser du dem Smoothie zufügst, wird er dick- oder dünnflüssiger. Die Früchte kannst du austauschen mit Trauben, Äpfeln oder Mandarinen.