

Smoothie

400g Äpfel

2 st. Bananen reif

1 st. Birne

200g Melone

2 st. Kiwi

200ml Wasser

Das Obst waschen und putzen (schälen). In einen Mixer geben. Die Bananen schälen, klein schneiden und auch in den Mixer geben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.

Möglichst sofort servieren, da sich der Smoothie, je nach Leistungstärke des Mixers, absetzen kann. Das ist nicht schlimm, sieht halt nur nicht mehr so gut aus.

Getränk/ Sommer/ Vegetarisch/ Vegan/ wenig Zucker

