

Apfel-Kiwi-Smoothie

Das brauchst du:

- 1 Kiwi
- 1 grünen Apfel
- 1 Banane
- 40 g Blattspinat
- 250 ml stilles Wasser

So geht's:

1. Den Apfel gründlich waschen und in Würfel schneiden. Die Kiwi und Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und den Spinat hinzufügen.
4. Ca. 250 ml Wasser dazugeben und mixen, bis alles gut zerkleinert ist.

Dieser leckere Apfel-Kiwi-Smoothie wird dir neue Kraft und Energie schenken und dich vital und vielleicht sogar ein bisschen glücklicher machen.

