

KLEINE
VITAMIN-BOMBE
FÜR KALTE TAGE

Winter *** Smoothie

Die Orangen und
Zitrone auspressen.
Apfel und Ingwer
schälen und
kleinschneiden.
Alles mit den
Heidelbeeren in ein
Gefäß geben und
pürieren, fertig!

Zutaten:

2 ORANGEN, 1 APFEL,

1 HALBE TASSE

HEIDELBEEREN,

EIN KLEINES STÜCK

INGWER,

HALBE ZITRONE

