

2 Pax

Ananas-Gerstengras-Smoothie

Zutaten

| | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1 | Apfel | Weiteres: |
| ½ | Ananas | Orangensaft |
| 2 TL | Gerstengras | Zitronensaft |
| 1 Hand voll | Spinat | Chiasamen |

Arbeitsbeschreibung

Apfel entkernen und vierteln, Ananas schälen und in Stücke schneiden, alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mit Orangensaft auffüllen, bis eine schöne Konsistenz entsteht, mit Zitronensaft abschmecken.