



Mein Rezept:

Smoothie: „Vitamin Bombe“



Dieser Smoothie dient nicht nur als kleine Abkühlung sondern in ihm stecken noch wichtige Vitamine.

3 Portionen

Zutaten:

- 1-2 Kiwi
- 0,5-1 Bleichsellerie
- kleine Handvoll grüne Weintrauben
- 1 Apfel
- ¼ Zitrone mit Schale
- 2-3 Petersilienstiele (nur Blätter)
- Honig (nach Geschmack)
- Wasser (nach Geschmack)
- Apfelsaft (nach Geschmack)



Zubereitung:

1. Die Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Bleichsellerie von dem Grün trennen.
3. Die restlichen Zutaten in einen großen Becher geben und mit einem Pürierstab pürieren. Am besten in einem Glas servieren mit einem Strohhalm.

Dieser Drink ist für jede Jahreszeit perfekt.


GUTEN
Appetit!

