

Smoothie



Zutaten:

Apfel
Orange frisch gepresst
(oder Orangensaft)
Limette
Mango
gefrorene Himbeeren

(Generell auch andere Früchte,
die du gerne magst!)

Zubereitung:

Früchte in den Mixer geben und gut pürieren.
Wenn dir die Masse zu dick flüssig ist, einfach mit
Wasser oder Saft (Orangensaft oder Apfelsaft)
verdünnen.

In ein Glas oder eine Flasche füllen, kalt stellen
und genießen. Innerhalb von 1 - 2 Tagen
genießen.

Guten Appetit! ☺