



Spinat-Smoothie mit Mango, Banane und Ingwer

150g Spinat

1 Mango

1 Banane

1 Orange

½ Zitrone

1 Stück Ingwer

etwas Orangensaft

waschen, trockenschütteln und in grobe Stücke zupfen.

schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In grobe Stücke zerteilen.

schälen und in grobe Stücke schneiden.

schälen, die weiße Haut entfernen und die einzelnen Segmente zum anderen Obst in eine Schüssel geben.

auspressen und den Saft in die Schüssel geben.

schälen und grob zerteilen.

Alles zusammen mit einem Pürierstab zerkleinern bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls die Masse etwas fest ist, noch unterrühren.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de