

Neujahrs-Smoothie

MIT SPINAT, ORANGE & APFEL



ZUTATEN:

- > 2 Orangen
- > 1 Apfel
- > 50 - 75 g küchenfertiger Baby-Spinat
- > 1 kleine Banane
- > **30 - 60 g Reformhaus® Wilde Braunhirse**
- > 200 ml Orangen- oder Apfelsaft oder Wasser



Jetzt direkt einkaufen!

ZUBEREITUNG:

Orangen schälen und vierteln. Apfel waschen, Stiel entfernen. Mit Kerngehäuse und Schale vierteln. Spinat waschen, kurz abtropfen lassen und tropfnass verarbeiten.

Banane schälen, grob in Stücke schneiden und zusammen mit der Braunhirse in den Mixbecher geben. 200 ml kaltes Wasser (oder alternativ Fruchtsaft) zugeben. Fein mixen bis eine sämige Konsistenz entstanden ist, ggf. mehr Flüssigkeit hinzufügen.

