

APFEL-SPINAT SMOOTHIE MIT MINZE KÜHLEND-FRISCH



Mahlzeit

Zutaten

für 2 kleine Gläser (je 250 ml) oder 1 großes Glas

- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 Apfel
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Zweig Minze

Zubereitung

Das Gehäuse vom Apfel entfernen und in Stücke schneiden. Die Blätter der Minze abzupfen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.

Tipp

Perfekt für heiße Sommertage!