

ALLDAY SMOOTHIE REZEPT



Das brauchst du:

2 Möhren, 3 Stängel Stauden-Sellerie, 2 Handvoll Feldsalat, 1 Stück Ingwer, 1 Bio Zitrone, 2 Äpfel, 2 Orangen, 1 Handvoll frische Himbeeren & Blaubeeren



Zubereitung:

Schneide alle großen Zutaten in kleine Stücke. Achte darauf, dass die Orangen vorher geschält werden (die Schale enthält Bitterstoffe!). Danach alles in den Entsafter oder Mixer geben. Schon ist dein AllDay Smoothie für einen frischen Start in den Tag fertig!



Empfehlung:

An Variation der Zutaten ist alles möglich - probier 'es doch mal aus!

