



Leckerer Smoothie mit Apfel/Mango Mangold und Banane

Zutaten:

1 Apfel oder Mango

1 Banane,

Mangold oder Blattspinat,

1/2 Teelöffel Kokosöl.,

100 ml Apfelsaft,

100 ml Wasser.

Gilt für zwei Personen bei Bedarf die Menge anpassen! Arbeitszeit circa 5 bis 10 Minuten.

Alle Zutaten in mittelgroße Stücke schneiden und in einen Mixer/Blender bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Ein Gewünschtes Ziel ist die Zerkleinerung und Auflösung des Chlorophylls, was dem Smoothie einen besonderen Geschmack verleiht. Achte auf gesundes Öl hier zum Beispiel Kokosöl, Apfelsaft und Wasser können, je nach Belieben variiert werden, dies ist geschmacksabhängig. Viel Spaß und guten Appetit und genießt es bei schönen warmen Sommertagen!

Euer Olaf und Luca,
und immer in Bewegung bleiben!