



## Green Smoothie II

a schneller- guata

### Zutaten:

1 ST Apfel, gewaschen - **Ganz**  
1 ST Banane  
½ ST Zitrone, den Saft daraus  
1 handvoll Babyspinat  
150 ml Wasser, mehr oder weniger

### Herstellung:

1. Alle Zutaten in einem „Hochleistungs“ – Standmixer – SMOTHEN.
2. Den Wasserbedarf nach eigenem Gutdünken anpassen.

