

GRÜNER POWERSAFT

1 APFEL | 1/4 AVOCADO | 1 SCHEIBE LIMETTE
250ml WASSER | 50g BLATTSPINAT | 1 BANANE

Beschreibung:

- Wasche den Spinat und gebe ihn in den Mixer.
- Schneide den Apfel in kleine Stücke und entferne das Kernhaus. Dann gibst du den Apfel zum Spinat in den Mixer.
- Schneide die Avocado auf, löse 1/4 von der Schale und fülle es in den Mixer.
- Jetzt teilst du die Limette in der Mitte und schneidest dir eine Scheibe ab. Auch hier entfernst du die Schale und gibst das Fruchtfleisch der Limette zu deinen weiteren Zutaten.
- Zuletzt gießt du das Wasser in den Mixer und pürierst alles miteinander.

BEWERTE DAS REZEPT:

