

Green Smoothie mit Minze und Ingwer

Zutaten:

- 2 *Granny Smith Äpfel*
- 2 *Kiwis*
- 3 *cm Stück Ingwer*
- 150 *g frischer Spinat*
- 7 *Blätter Minze*
- *Saft von einer Bio-Zitrone*
- 150 *ml Wasser*

Zubereitung:

Die Kiwis und den Ingwer schälen. In grobe Stücke schneiden.

Auch die Äpfel klein schneiden und dann alle Zutaten zusammen in den Mixer geben.

Mixen bis euer Smoothie eine feine Konsistenz hat.

