

APFEL SMOOTHIE

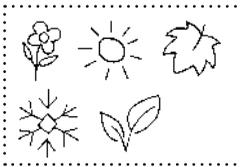


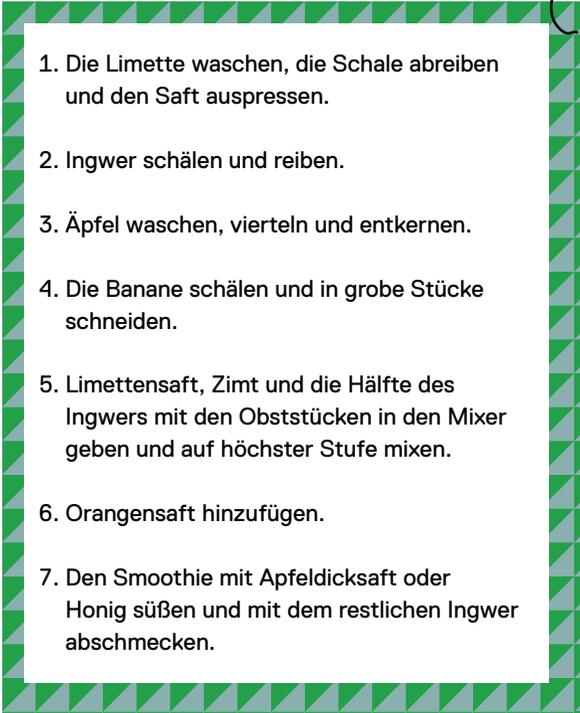
mit Ingwer



Du brauchst für
4 bis 6 Portionen

1 Limette
10 g Ingwer
3 Äpfel
1 Banane
½ TL Zimt
1 l Orangensaft
4-6 EL Apfeldicksaft oder
Honig



- 
1. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
 2. Ingwer schälen und reiben.
 3. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.
 4. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
 5. Limettensaft, Zimt und die Hälfte des Ingwers mit den Obststücken in den Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.
 6. Orangensaft hinzufügen.
 7. Den Smoothie mit Apfeldicksaft oder Honig süßen und mit dem restlichen Ingwer abschmecken.

TIPP ↘

Gläser mit Minnzweigen und Ingwerscheiben garnieren.