



APFEL-RANDEN- INGWER SMOOTHIE

Viele Vitamine und eine ausgewogene Ernährung sind für die Gesundheit besonders wichtig. Probieren Sie diesen fantastischen Smoothie und stärken Sie damit Ihr Immunsystem.

Zutaten für 3 – 4 Gläser

- ein grosser Pink Lady Apfel, geviertelt
- 150 g gekochte Randen
- 1 ca. 5 cm langes Stück frischer Ingwer, geschält
- etwas Honig oder Agavendicksaft
- 1 Zitrone, geschält
- 2 – 3 Gläser Wasser

Zubereitung, ca. 10 Minuten

Alles zusammen in ein Mixerglas geben und so lange mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Sollte der Smoothie noch zu dickflüssig sein, einfach etwas mehr Wasser begeben.