

Healthy Smoothie

Wir haben heute einen Smoothie gemacht.

Du brauchst dafür:

3 Erdbeeren

1/2 Zitrone

125 g Joghurt

etwas Feldsalat

etwas Spinat

etwas Ruccola

1 Nektarine

1 Banane

100 ml Ananassaft

100 ml Wasser

1/2 Apfel

etwas Erdbeersirup

1/2 Glas Orangensaft

Das alles in einen Mixer hineingeben, 1 Minute mixen und fertig ist der Smoothie.

Lasst es Euch schmecken!

Liebe Grüße von Luis, Fabio und Markus