

Winter-Smoothie mit Spinat, Roter Bete und Birne

VORBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

150 g Spinat
3 Zweige Minze
1 Sharonfrucht
1 Orange
1 Rote Bete
1 Birne
3 Karotten

Wurzelgemüse und frisches Obst in einem Glas vereint - ein vitamiegeladener Mix aus erdig, süß und fruchtig.

- 1 -

Alle Zutaten waschen. Die Rote Bete und die Orange schälen. Den Rest ebenfalls putzen und passend zuschneiden. Zuerst Spinat und Minze, dann die anderen Zutaten entsaften. Umrühren und möglichst frisch genießen.