



BANANEN-SMOOTHIE

Für eine Portion

½ Ananas

1 grüner Apfel

1 Banane

150 ml Wasser

1

Ananas schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

2

Apfel waschen, in kleine Teile schneiden.

3

Banane schälen, in Scheiben schneiden.

4

Früchte und Wasser in den Mixer geben.

5

So lange mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Bon Appetit!