



GRÜNER SMOOTHIE

Für eine Portion

½ Salatgurke

½ Avocado

1 Handvoll Rucola

½ Banane

80 ml Mineralwasser

Pfeffer

1

Gurke und Avocado schälen, Fruchtfleisch klein schneiden.

2

Rucola putzen.

3

Banane schälen, in Scheiben schneiden.

4

Alles im Mixer pürieren.

5

Mit Wasser aufgießen, mit Pfeffer abschmecken. Bon Appetit!

