

# GRÜNER APFEL-INGWER SMOOTHIE

## GRÜNER APFEL-INGWER SMOOTHIE

Vitamine, Vitamine, Vitamine – ein paar grüne und ein paar bunte Dinge wandern in den Mixer und werden zu einem Smoothie verarbeitet. Dazu bietet sich alles an was man gerade im Haus hat, in diesem Fall ein Salatherz, ein Stück Gurke, ein Apfel, Zitronensaft und ein Stück Ingwer. Schnell, lecker und gesund!



### Zutaten für 1 großes Glas:

1 Apfel

1 Salatherz

7-8cm Gurke

2cm Ingwer

6 Ringe getrockneter Apfel

1/2 Zitrone

5 Eiswürfel

1 Tasse Wasser

### Zubereitung:

Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, den Ingwer schälen. Den Salat grob zerpfücken, die Apfelringe und die Gurke klein würfeln und alles zusammen mit dem Zitronensaft in den Mixer geben. Die Eiswürfel und eine Tasse eiskaltes Wasser zufügen und alles zu einem feinen Smoothie mixen.



Den Apfel-Ingwer Smoothie abschmecken und bei Bedarf noch ein paar Apfelringe für die Süße oder etwas Zitronensaft für die Frische dazu geben. Dann natürlich nochmal mixen.

Gesund und lecker!

