

Tropical- Smoothie

Ihr braucht (für 4 Gläser):

- 2 Bananen
- 1 Mango
- 1 gelber Apfel
- ½ Ananas
- Saft einer Zitrone
- 180 ml Apfelsaft oder Wasser

So geht's:

Obst schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Fruchtstücke und Saft/Wasser zusammen in einen Mixer geben und gut durchmixen oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

