

Kiwi-Apfel-Spinat-Smoothie

Ihr braucht (für 4 Gläser):

- 4 Kiwis
- 2 Äpfel
- 125g Babyspinat
- 1 Daumnagel-großes Stück Ingwer
- 500ml Wasser

So geht's:

Kiwis schälen (bei einer Bio-Kiwi muss die Schale nicht ab) und grob zerkleinern. Äpfel waschen, entkernen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und grob zerkleinern. Babyspinat waschen und mit allen anderen Zutaten im Mixer pürieren.

