

Kinder

Smoothie



Zutaten:

- ✓ Cocktailtomaten (4 - 5 Stück)
- ✓ 2 bis 3 Apfelspalten
- ✓ 2 bis 3 Nektarinen Spalten
- ✓ ein paar Himbeeren, Erdbeeren
- ✓ 1 kleine Banane
- ✓ Kräuter (z.B. verschiedene Minzblätter, Zitronenmelisse, Honigmelonensalbei, Cola-Strauch)
- ✓ ½ ausgepresste Limette / Zitrone
- ✓ 1 bis 2 TL Leinöl (z.B. von Fandler Ölmühle)
- ✓ Wasser / Honig nach Belieben

Und so geht's:

Alle Zutaten in einen Smoothie Maker / Standmixer geben -
mischen - FERTIG!!!

Gutes



Gelingen! 🍷