



# Grüner Smoothie

Dessert/Snack – geeignet für



## Zubereitung:

1. Grünkohl oder Spinat waschen, abtropfen lassen. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und in grobe Stücke schneiden. Gurke putzen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronenscheiben, Leinsamen und 500 ml kaltem Wasser in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren.
3. In 2 Gläser füllen und langsam trinken.

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 4 Hände voll Grünkohl oder Spinat
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Salatgurke
- 2 Äpfel
- 4 cm frischer Ingwer
- 2 Scheiben Bio-Zitrone mit Schale
- 4 TL Leinsamen

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.