

KRAUZ
KORREKTES GRÜNZEUG



Zutaten (für 2 Personen)

100 g frischer Babyspinat
2 EL Krauz Kresse plus 2 EL
für die Dekoration
½ Mango
1 Banane
1 weiche Birne
1 Stück Ingwer, ca. 20 g
Ca. 200 ml Orangen- oder Mangosaft

GREEN SMOOTHIE

Green Smoothie mit Spinat und Krauz Kresse.

Zubereitung

Spinat, Krauz Kresse, Ingwer und Saft in den Mixer geben und fein pürieren. Jetzt das grob geschnittene Obst hinzugeben und glattpürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.

Auf zwei Gläser verteilen und mit der restlichen Krauz Kresse garnieren.