

Power-Smoothie fürs neue Jahr

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Blattspinat (oder 50 g TK-Spinat)
- 1 EL Kokosflocken
- ½ TL Rapsöl
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml Wasser

Obst schälen und klein schneiden, Spinat waschen. Anschließend alle Zutaten im Mixer pürieren.