



AOK Baden-Württemberg

Power-Smoothie

Zutaten:

1 Banane

1 Apfel

1 Handvoll Blattspinat (oder 50 g Tiefkühlspinat)

1 EL Kokosflocken

½ TL Rapsöl

100 ml naturtrüber Apfelsaft

100 ml Wasser

Zubereitung:

Obst schälen und klein schneiden, Spinat waschen.

Anschließend alle Zutaten im Mixer pürieren.