

Grüner Vital-Smoothie

Der grüne Vital-Smoothie ist ein wahres Wundergetränk. Ein einfaches Rezept für mehr Wohlbefinden und Energie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk. Apfel
1 Stk. Kiwi
1 Stk. Grüner Paprika
3 Stk. Brokkoli Rosen
1 Stk. Bio Orange
1 Stk. Limette

Zubereitung

1. Der gesunde **grüne Vital-Smoothie** ist im Nu zubereitet. Dafür den Apfel waschen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Die Kiwi und die Orange schälen und in Würfeln schneiden. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Brokkoli Röschen waschen. Die Limette auspressen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Je nach Belieben noch mit Wasser verdünnen.

Tipp

Die köstlichen grünen Vital-Smoothie mit frisdhe Kräuter wie zum Beispiel Petersilie dekorieren.