



Green detox

Zubereitungszeit:	Geschmack:
10 min	frisch

Zutaten:

2 Handvoll frischer Spinat
1 Apfel
1/2 Gurke
Zitronensaft
ein Stück Ingwer
200 ml Wasser
1 Teelöffel Honig

Zubereitung:

1.
Spinat gründlich waschen
Den Apfel in kleine Stücke schneiden
und den Saft aus der Zitrone auspressen.
Den Ingwer schälen und reiben oder
in dünne Scheiben schneiden.

2.
Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt
mischen, bis der Smoothie fein und cremig ist.
In das Glas Libbey Art einschenken, einen
Strohalm hinzufügen und Ihr kleines
Frischeritual genießen.