

Giersch Smoothie



Zutaten:



- ❖ 1 bis 2 Handvoll Giersch
- ❖ 1 Hand Spinat
- ❖ 1 Banane
- ❖ 1 Pfirsich
- ❖ 1 Apfel
- ❖ 500ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Pfirsich und Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Banane, Pfirsich und Apfel in den Mixer füllen.
2. Den Spinat und den Giersch waschen, die Blätter vom Giersch abzupfen und mit dem Spinat in den Mixer füllen. Das Wasser dazugeben und alles fein pürieren.

Gutes Gelingen!