

Sophies-Power-Smoothie



Zutaten

eine	Banane
eine	Handvoll gefrorene Beeren
ein	großer Apfel
eine	kleine Zucchini

Zubereitung

- ◆ Wasche oder schäle den Apfel und schneide ihn in kleine Stückchen. Gib die Apfelstückchen in ein hohes, schmales Gefäß
- ◆ Schneide auch die Banane und die gewaschene Zucchini in kleine Stückchen und gib diese auch in das Gefäß.
- ◆ Zuletzt gibst du die Beeren dazu und pürierst alles mit einem Stabmixer.

Keine Sorge: Das mit der Zucchini hört sich komisch an. Man schmeckt sie nicht und der Smoothie ist wirklich richtig gesund und gibt dir Kraft für den ganzen Tag.

Kleiner Tipp: Das Auge isst (und trinkt) ja bekanntlich immer mit. Schneide aus der Zucchini kleine Herzchen aus und lege sie auf das Getränk.