Apfel-Spinat-Cocktail

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Blattspinat	300 g
Äpfel, grün	3 St.
Wasser	800 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Blattspinat waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Spinat, Apfelwürfel, 1–2 EL Zitronensaft und Wasser glatt pürieren. Apfel-Spinat-Cocktail auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	106 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g