

Vitaminbombe



So machst du deinen eigenen Smoothie
Apfel-Smoothie – Zutaten

Für zwei Portionen

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 200 ml Orangensaft
- 50 ml Wasser oder 4 Eiswürfel

Zubereitung

Die Äpfel waschen und kleinschneiden, ihre Stücke dann zusammen mit der Banane in den Mixer geben. Erst einmal nur einen Schuss Orangensaft hinzugeben und alles zerkleinern. Anschließend den Mixer anhalten und mit dem restlichen Saft sowie Wasser oder Eiswürfel auffüllen. Kurz mixen und dann frisch servieren. Zum Wohl!!!

Natürlich kannst du auch dein eigenes Rezept erfinden und andere Früchte oder auch Gemüse verwenden.

Villa YoYo St.Gallen
Florastrasse 14
CH-9000 St.Gallen

T. 071 222 14 08
info@villayoyosg.ch
www.villayoyosg.ch