



Rheinland-Pfalz
isst besser

Apfel-Mangold-Smoothie

6 Personen/Portionen

Zutaten

- 1/2ml Wasser
- 2 mittelgroße Äpfel
- 1/2 Kopf Salat
- 4 Blätter Mangold (ohne Stiele)
- 2 Zweige Petersilie
- 1/2 mittelgroße Zitrone

So wird's gemacht:

Alle Zutaten klein hacken.

Alles in einen Mixer geben, mit Wasser auffüllen und fein mixen.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN