



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Apfel-Mangold-Smoothie

6 Personen/Portionen

Zutaten:

- Wasser nach Belieben
- 2 Äpfel
- 1/2 Salat
- 4 Blätter Mangold (ohne Stiele)
- 2 Zweige Petersilie
- 1/2 Zitrone

So wird es gemacht:

1. Alle Zutaten klein hacken.
2. In den Mixer geben und mit Wasser auffüllen.
3. Fein mixen.
Fertig!