



Grünes Frühstücks-Wunder mit Gerstengras

Zutaten für zwei Gläser:

100 g Ananas

50 g Mango

500 g Erdbeeren

50 g Babyspinat

1 Zweig Minze

300 ml Orangensaft

1 Spritzer Zitrone

150 ml Wasser

1 TL Gerstengraspulver (z.B von jomu)

Zubereitung:

1. Gebt einfach alle Zutaten zusammen in einen Mixer. Lasst alles für 2 bis 3 Minuten zerkleinern, füllt den Smoothie in zwei Gläser und genießt ihn zum Frühstück.
2. Tipp: Mixt Euren Smoothie einfach abends schon, füllt ihn in Flaschen und trinkt ihn im Büro.