


























Smoothie

Das alles passt in den Smoothie. Wir suchen aus. Jeder Smoothie wird anders.

				
Waldbeeren	Banane	Orangen	Grapefruit	Nektarinen
				
Pflaumen	Birnen	Wassermelone	Zucker- oder Honigmelone	Papaya
				
Äpfel	Trauben	Ananas	Erdbeeren	Physalis
				
Kiwi	Kirschen	Zitrone	Khaki/ Sharon	Möhren

...und noch viel mehr.

Das haben wir dazu getan:

	oder		+	
Mineralwasser		Milch		Eiswürfel
<ul style="list-style-type: none"> • Obst waschen und etwas klein schneiden. • in den Mixer Wasser oder Milch dazu. • Ein paar Eiswürfel dazu, kurz durchmischen. Lecker!!! 				
				<p>So hat der Smoothie geschmeckt:</p> 