



# APFEL-RANDEN- INGWER SMOOTHIE

Viele Vitamine und eine ausgewogene Ernährung sind für die Gesundheit besonders wichtig. Probieren Sie diesen fantastischen Smoothie und stärken Sie damit Ihr Immunsystem.

## Zutaten für 3 – 4 Gläser

- ein grosser Pink Lady Apfel, geviertelt
- 150 g gekochte Randen
- 1 ca. 5 cm langes Stück frischer Ingwer, geschält
- etwas Honig oder Agavendicksaft
- 1 Zitrone, geschält
- 2 – 3 Gläser Wasser

## Zubereitung, ca. 10 Minuten

Alles zusammen in ein Mixerglas geben und so lange mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Sollte der Smoothie noch zu dickflüssig sein, einfach etwas mehr Wasser begeben.