

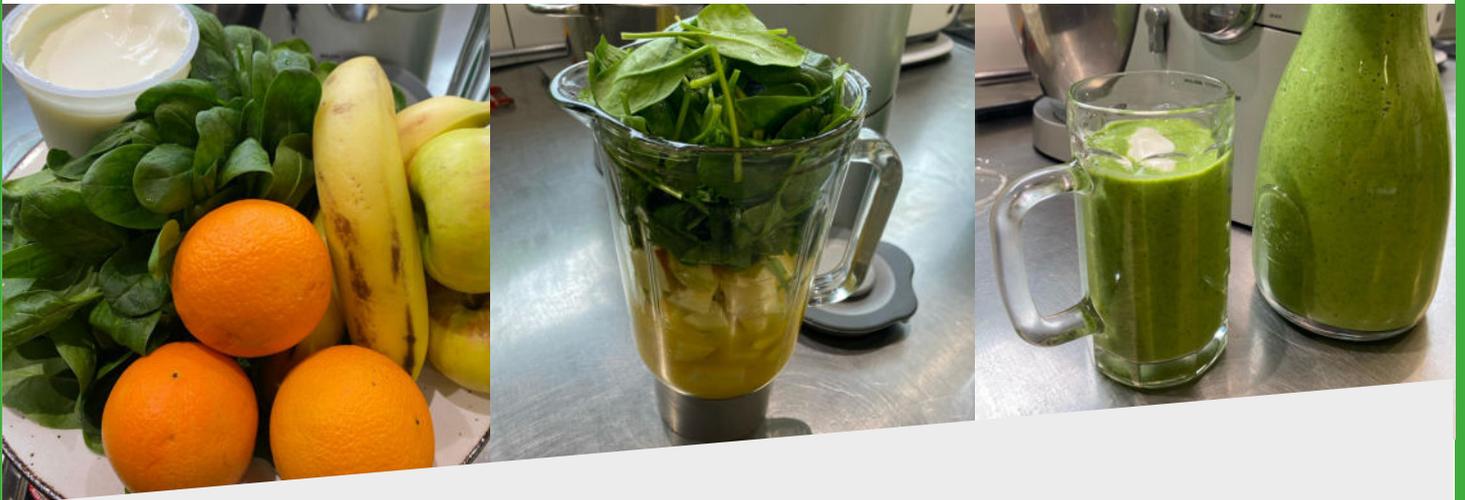
# POPEYE LÄSST GRÜSSEN

## Zutaten

200 g Blattspinat  
2 Bananen | in Scheiben  
3 Äpfel | in Scheiben  
3 dl Orangensaft  
360 g Naturjoghurt

## Zubereitung

- 1) Alle Zutaten miteinander im Mixer gut durchmischen, bis es schön sämig ist.
- 2) Wenn es zu dick ist, etwas mehr Flüssigkeit dazu geben.



## Tipps

- Aufpeppen mit etwas Nüssen, Chia-Samen oder einem Kleks Joghurt als Garnitur