

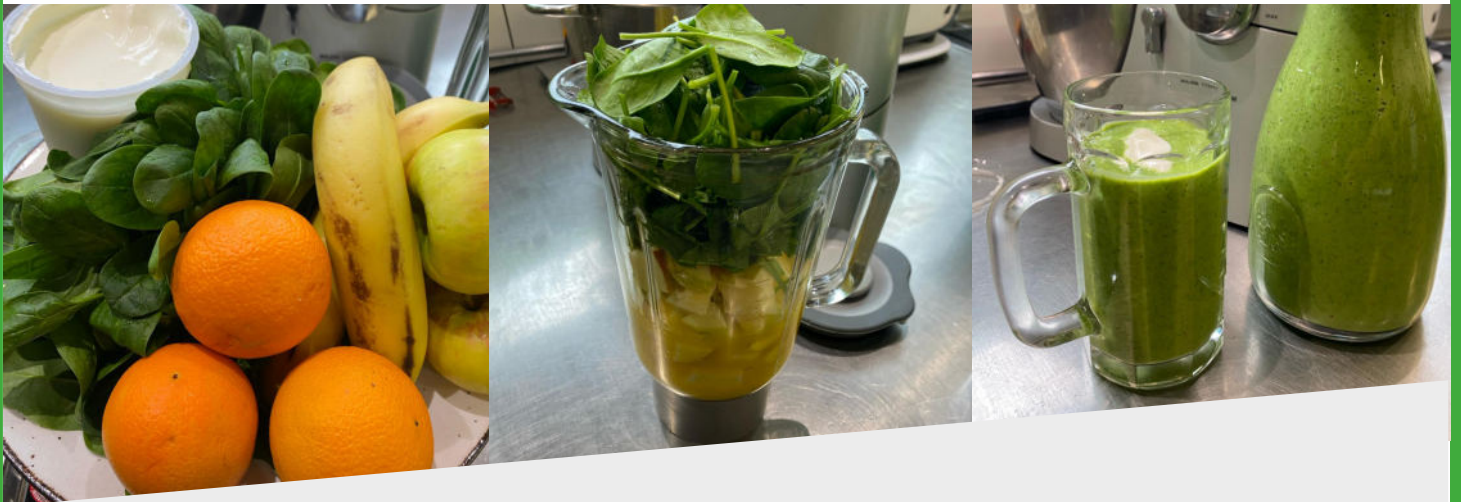
POPEYE LÄSST GRÜSSEN

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 durchmixen, 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