

Salbei-Smoothie



Zutaten:

- 2 Handvoll Salbeiblätter
- 2 Handvoll Zitronenmelisseblätter
- 1 Mango
- 2 Bananen
- 3 Äpfel
- ½ Zitrone
- 1 Liter Wasser

Zubereitung:

- Salbei und Zitronenmelisse waschen.
- Früchte waschen und schälen.
- Alle Zutaten pürieren.

Tipp:

- Verwenden Sie reife Früchte aus biologischem Anbau, dann können Sie die Zitronenschale ebenfalls begeben.

Dieses Rezept stammt von Silvana Donati aus Altstätten

Weitere gesunde Rezepte finden Sie auf www.avogel.ch

