

Hier Lucas roh-veganes - Rezept, das einen wohlschmeckenden, nicht zu süßen und nährstoffreichen grünen Smoothie darstellt.

Lucas' grüner Smoothie

1 grüner Apfel

1 große Hand Weintrauben

1 Kiwi

160 g frische Spinatblätter

1 Hand voll Petersilie

500-600 ml Wasser

Alle Zutaten der Reihenfolge nach in den Hochleistungsmixer geben (Apfel in Stücken mit Schale, Kiwi auch in Stücken mit Schale).

Den Mixer für 20 Sekunden zuerst auf mittlerer, dann auf höchster Stufe 1 Minute lang mixen.

Guten Appetit!

