



GESUND & LECKER GRÜNER SMOOTHIE



Schwierigkeitsgrad:
leicht



ca. 15 Minuten



Zutaten für
4 Portionen



Kaloriendichte:
gering



vegetarisch

ZUTATEN

40 g Ingwer
200 g Blattspinat
1 Birne entkernt
1 Apfel entkernt
400 ml Bayernglück
Haferdrink „Das Original“
1 Handvoll Basilikum
25 g Haferflocken
150 g Magerquark

ZUBEREITUNG

1. Zuerst den Ingwer leicht schälen und mit dem Haferdrink mixen.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles miteinander cremig mixen.
3. Nach Belieben mit Eiswürfeln genießen. Frisch schmeckt der Smoothie am besten. Er hält sich auch in einer Flasche für 2 Tage im Kühlschrank.



Der Haferdrink wurde hergestellt
aus Hafer aus dem Programm
„Geprüfte Qualität – Bayern“



FÜR MEHL UND
MÜHLENERZEUGNISSE
www.gq-bayern.de

Mehr leckere Rezepte findet ihr auf www.bayernglueck.com oder auf unserem Facebook- und Instagram-Account.