

Bärenstarker Smoothie

Zutaten:

100 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
1 reife Birne (entkernt, in Stücken)
2 Bund Minze
2-3 Tassen Mineralwasser

So geht´s:

Obst und Minze waschen und mit dem Mineralwasser pürieren.

Tipp: Smoothies können aus allen Obstsorten zubereitet werden.



Rezept: essensWert – eine Infokampagne von



www.essenswert-bayern.de