

Grüner Smoothie Popey

Zutaten:

- 1 kg Spinat
- ½ Gurke
- 250 ml Kokos-Reis-Milch
- 1/3 Ananas
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 2 EL Kokosraspel
- 1 EL Nussmus



Zubereitung:

- Spinat waschen. Orange, Gurke, Ananas und Apfel schälen, in Stücke schneiden.
- Spinat, Orange, Gurke, Ananas und Apfel und 250 ml Kokos-Reis-Milch fein mixen. Kokosraspel und Nussmus dazu geben.