

GESUNDMACH-SMOOTHIE totally kindertauglich

Zutaten:

- Federkohl
- Banane
- Kiwi
- Birne
- Açaipulver
- Ingwer
- Aroniabeeren (in Kokoswasser aufgeweicht)
- Datteldicksaft (oder Datteln)
- Wasser

Alles in den Mixer geben und so lange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat. Allenfalls noch etwas mehr Wasser nachschütten.

