

Mineralwasser-Smoothies: Vitaminbomben mit natürlichem Frische-Kick



Weintrauben-Rotkohl-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Birne
- 1 Handvoll rote Weintrauben
- 2 Rotkohlblätter
- 1 EL Dinkelkörner
- Saft von 1 Zitrone
- 200 ml Mineralwasser ohne Kohlensäure



Zubereitung: Birne und Rotkohlblätter grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten im Standmixer pürieren und in Gläser füllen.