



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grüner Smoothie mit Blattspinat und Birne

Zutaten

1 Handvoll junger Blattspinat

2 Handvoll Feldsalat

1 Mittelgroße(s) Birne

1 cm Ingwer

1 Mittelgroße(s) Zitrone

Mineralwasser

1 Esslöffel Linufit® Pur

1 Teelöffel Algenöl

2 Prise(n) Meersalz

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 166 kcal

Zubereitung

1. Blattspinat und Feldsalat waschen und trocknen. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob

würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln.

2. Die Zitrone pressen und etwas Schale fein reiben.

3. Das Gemüse mit etwas kaltem Mineralwasser in den Mixer geben und fein pürieren.

4. Anschließend das Obst, Zitronensaft, -schale und Ingwer dazugeben und weiter pürieren.

5. Mit kaltem Mineralwasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

6. Dr. Budwig Linufit Pur, Dr. Budwig Algenöl und etwas Salz dazugeben, nochmals kurz mixen und direkt genießen.