



# Erfrischender Gemüse-Smoothie

## Zutaten

---

- 4-5 Blätter Kopfsalat
- 1 Handvoll Sellerieblätter
- ½ Gurke
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 mittelgroße Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss hochwertiges, kaltgepresstes Bio-Öl
- 150 ml Wasser

## Zubereitung

---

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem Blattgrün, Öl und ca. 150ml Wasser (je nach Geschmack) bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Am besten nur frisches, ungespritztes Gemüse verwenden.



**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr**

*Bärbel Drexel Team*