

Birnen - Weintrauben - Smoothie

- ✓ 2 Birnen
- ✓ 200 g Weintrauben (mit Kerne)
- ✓ 6 - 8 Blätter Zitronenmelisse

Birnen vierteln, den Stiel entfernen und mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Alles fein pürieren.



Wenn du dem Smoothie etwas mehr Biss verleihen willst, behalte einen Teil der Früchte zurück, schneide sie klein und gebe sie am Ende in den Smoothie hinein.

Birnen unterstützen uns beim abnehmen immens, da sie stark reinigend auf die Leber wirken.