

# Trost schenkender Smoothie

- ✓ 1 roten Apfel
- ✓ 200 g Erdbeeren
- ✓ 2 Bananen
- ✓ nach Wunsch etwas Wasser



Den Apfel vierteln und den Stiel entfernen, (das Kerngehäuse mit verwenden).

Die Erdbeeren lediglich waschen, das Grün mit in den Mixer geben und zusammen mit den Bananen cremig mixen.

*Dieser milde und cremige Smoothie ist Balsam für Körper und Seele.*