



# Gurken Smoothie

## Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat oder Blattsalat
- ¼ Gurke
- 1 Birne oder Apfel
- ½ Banane
- 1 Msp. Zimt
- 150 ml Wasser

- Gurke und Obst gründlich waschen. Die Birne oder den Apfel entkernen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Spinat bzw. Salat bei Bedarf kurz abspülen.
- Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit etwas Zimt und Wasser in einen Hochleistungsmixer geben.
- Die Mischung für etwa eine Minute auf höchster Stufe cremig mixen.
- In Gläser oder Flaschen füllen und für die optimale Frische zeitnah verzehren.

## Gurke

- + besteht zu 95% aus Wasser
- + Kalorienarm

## Spinat

- + reich an Mikonährstoffen
- + antioxidative Wirkung
- + Ballaststoffreich

Besuchen Sie uns!



**Bauernhof Radl**  
Großhart 2, 8272 Hartl

## FRISCHEBOX

Mo.-So.: 0 - 24 Uhr

## HOFLADEN

Mo.-Fr.: 8 - 11 Uhr & 13 - 17 Uhr  
Sa.: 8 - 11 Uhr  
Sonn. & Feiertag geschlossen



[www.bauernhof-radl.at](http://www.bauernhof-radl.at)