

# Advents- kalender

## Grüner Smoothie

**Zubereitung** : 10 Min.

### Zutaten

- 2 Bananen
- 1 Apfel
- 300 g weisse Trauben
- 400 g Vanillejoghurt
- 100 g frische Spinatblätter



### Zubereitung

Früchte klein schneiden. Alle Zutaten in einem Smoothie - Maker oder Mixer sehr gut mixen bis eine homogene Masse entsteht. In ein Glas füllen und servieren.

Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, kann Milch oder Fruchtsaft zugefügt werden.

