



Herbst-smuusy

Zutaten:

1 Bund Petersilie
2 Äpfel
1 halbe Zitrone
1 Zimtstange
1 Stück Ingwer (ca. 1cm breit)
12 Aronia Beeren oder 1 Kapsel Aronia Vida (siehe Shop)
Wasser nach Bedarf

Tipp:

Wenn der smuusy nicht süß genug ist, kann man jederzeit mit Datteln oder anderen Trockenfrüchten nachsüßen.

Mindestens $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Das Wasser langsam hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz haben.

Hinweis:

Die Zutaten sollten wenn möglich Bio-Qualität haben

smuusy

Melanie Sutter | Lerchenstrasse 26 | 5430 Wettingen
info@smuusy.ch | www.smuusy.ch | 079 291 82 36