

Granatenlecker

Zutaten:

3 Blätter Grünkohl (Federkohl)
1 halbe Ananas
1 Stück Ingwer (ca. 1cm breit)
1 halber Granatapfel
1 Kapsel Caye Vida (siehe Shop)
Wasser nach Bedarf

Tipp:

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

Wasser mind. ½ Liter Wasser. Wasser langsam hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz haben.

Hinweis:

Die Zutaten sollten wenn möglich Bio-Qualität haben