



## Zucchini-Minz-Smoothie

### Zutaten

100 g Zucchini  
100 g Ananas  
1 kleiner Apfel  
10 Blätter Minze  
½ Zitrone

Wurzelkraft nach belieben

### Zubereitung

Die Zucchini waschen, grob in Stücke schneiden und in den Mixer geben.

Ananas schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und die Frucht grob klein schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und ebenfalls grob zerkleinern.

Die Minz-Blätter waschen.

Zitrone pressen und den Saft mit Ananas, Apfel und Minze in den Mixer geben.

Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

Gute Erfrischung!