

WINTER SMOOTHIE

Zutaten für 10 Personen (2 Liter)

5 Stk kleine Birnen, klein geschnitten
5 Stk kleine Karotten, klein geschnitten
1 l Wasser
2 Stk Zitronen, gepresst
5 EL Leinöl



Optional

1 Stk Ingwerwurzel, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

- Alle Zutaten mixen und geniessen.