

## Apfel-Gurke-Smoothie für 4 Person



350g Äpfel	waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und würfeln.
2 Stück Kiwi	und
150g Banane	schälen und würfeln.
1 Stück Gurke	waschen und würfeln.
100g Spinat	waschen und abtropfen lassen.
	Alle Zutaten mit dem Saft von
1 Stück Limette,	
1 EL Avocadoöl	und
400 ml Wasser	pürieren.