



BAYERISCHER HOF

KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

#MeinHofGenuss



SPICY GREEN SMOOTHIE



- Zutaten
- Zubereitung

Gerade in der kalten Jahreszeit hat unser Immunsystem viel zu tun. Vitamine helfen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen und gesund zu bleiben. Besonders einfach geht das mit leckeren Smoothies.

Frisch zubereitet, wird das Obst und Gemüse komplett und in natürlicher Form verarbeitet.

Unser Team der Blue Spa Bar empfiehlt den Spicy Green.

Mit Apfel, Banane, Spinat und Ingwer die perfekte Mischung für Ihren gesunden Start in den Januar.





ZUTATEN

Spicy Green Smoothie

1/2	Stück	Banane
1	Stück	Grüner Apfel
2	Scheiben	Ingwer
1	Handvoll	Blattspinat
		etwas Wasser



ZUBEREITUNG

Spicy Green Smoothie

Zuerst etwas Crushed Ice in den Standmixer geben. Äpfel in Spalten, den Spinat, die Banane, den Ingwer und etwas Wasser dazugeben. Alles kräftig durchmischen. Wasser nach Belieben dosieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Anschließend in ein Glas füllen, garnieren und genießen.