



BAYERISCHER HOF

KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

#MeinHofGenuss



SPICY GREEN SMOOTHIE

FRISCH, GRÜN UND WÜRZIG.

PERFEKT ALS BELEBENDER START IN DEN TAG
ODER ALS NÄHRSTOFFREICHER SNACK.



- Zutaten
- Zubereitung



ZUTATEN

„Spicy Green Smoothie“

1	Handvoll	frischer Spinat
1/2	Stück	Banane
100	Milliliter	naturtrüber Apfelsaft
1	Zentiliter	frischer Ingwersaft
100	Milliliter	Wasser
1	Handvoll	Crushed Ice



ZUBEREITUNG

„Spicy Green Smoothie“

1. Den Spinat gründlich waschen und in den Mixer geben.
2. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben.
3. Den Apfelsaft, den Ingwersaft und das Wasser in den Mixer gießen.
4. Alle Zutaten gut durchmischen, bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz erreicht ist.
5. Das Crushed Ice hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön erfrischend und gut gekühlt ist.
6. Den Smoothie in ein Glas füllen und sofort genießen.



Frido Divald - Head Bartender Blue Spa

VIEL FREUDE BEIM
GENIESSEN!
IHR BLUE SPA TEAM.