



## Green Smoothie: Grüner Herbstzauber

### Zutaten

- 1 Handvoll Handama (alternativ Spinat oder Portulak)
- 1 Handvoll Himbeer- oder Brombeerblätter
- 2 geschälte Orangen
- 1 Apfel
- 1 Dattel (oder Kombination mit Feige)
- 1 Prise Zimt
- 2-3 Kardamomblätter