



Green Smoothie: Prinzessin Löwenzähnen

Zutaten

- 1 kleine Handvoll Löwenzahn
- 1 kleine Handvoll Handama (ggf. Brasilianischer Spinat, Feldsalat
o.ä.)
- 1 paar Zweige Petersilie
- 1 Scheibe Ananas, 1 Birne, 1 Apfel, 1 Banane
- 1 Daumenkuppe Ingwer
- ggf. Datteln zum Süßen