

Grüner Ananas-Smoothie

Zutaten 1 Portion

- 1-2 Scheiben frische Ananas
- 2 Blätter Romanasalat
- Saft von ½ Zitrone
- kaltes Mineralwasser
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten waschen, ggf. schälen, in Stücke schneiden und cremig pürieren, mit Wasser aufgießen, auf Eiswürfeln servieren und genießen.