

## Beeren-Grapefruit-Smoothie

---

Zutaten für 2 Personen:

120 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Edbeeren und/oder Heidelbeeren) gemischt

1 Apfel

½ Grapefruit

½ Banane

1 Daumnagel großes Stück Ingwer

1 EL Honig

200 ml La Gioia Wasser



Die Beeren und den Apfel waschen. Den Apfel vierteln. Die Grapefruit und die Banane schälen und in Stücke schneiden. Das Ingwerstück ebenso schälen. Gemeinsam mit dem Honig und dem Wasser werden alle Zutaten in den Standmixer oder eine geeignete Küchenmaschine gegeben und fein püriert

