

SHOT · 02

Green Glow Shot

Spinat, grüner Apfel und ein Hauch Ingwer – mein kleiner Energie-Kick für zwischendurch, den ich besonders gerne während meiner Kur-Tage trinke.

ZUTATEN

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 grüner Apfel
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 100 ml stilles Wasser
- 1 RINGANA Pack B vital

ZUBEREITUNG

- 1 Spinat waschen, Apfel entkernen und grob schneiden.
- 2 Spinat, Apfel, Ingwer, Zitronensaft und Wasser fein pürieren.
- 3 Für einen klaren Shot durch ein feines Sieb passieren, oder pur genießen.
- 4 Pack B einrühren und frisch genießen.

Ergibt 1 Shot · ca. 5 Minuten

MEIN TIPP

An meinen Kur-Tagen ist dieser Shot mein kleiner grüner Energie-Kick zwischendurch.