



Grüner Smoothie mit Eichblattsalat

Zutaten

1 Kopf Eichblattsalat	4 EL Weißweinessig
10 Blätter Kapuzinerkresse	Salz
1 Apfel	Zitronenpfeffer
1 Birne	1 Prise Zucker
250 ml Wasser	4 EL Öl

Zubereitung

Eichblattsalat waschen und trocken schleudern. Kapuzinerkresse, Apfel und Birne ebenfalls waschen und trocken tupfen. Anschließend Apfel und Birne vierteln und Stiel sowie Kerne entfernen. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren. Fertig!