

Rüebli – Ananas Smoothie

(auch als Zwischenmahlzeit !)

4 mittelgrosse Rüebli

1 Baby Ananas oder ein entsprechendes Teilstück

150 g Karma Jocos natur entspricht einem Kokosjoghurt !

2 Tl Ingwer

etwas Pfefferminz

sehr erfrischend

ev. mit Wasser oder Prosecco verdünnen