



Live-Stream aus der Küche  
 Bio-Vegane-Kochabende  
 Vegane Events  
 Rezept-Blog

Sabine Lippertz  
 Staatl. Gepr. Oecotrophologin  
 Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Greenline sweet & Smoothie



### Zutaten ca. 10 Gläser

- 2 Birnen
- 2 Bananen
- 125 g Spinal
- 125 g Feldsalat
- 1 Stück Ingwer (frisch)
- 1 Prise Vanille
- 1 Flasche Ananassaft
- 1 Lage Eiswürfel
- Wasser für die gewünschte Konsistenz

### Zubereitung

- Waschen – grob würfeln
- Schälen
- Putzen – waschen
- Putzen – waschen
- Schälen – fein schneiden
- Abmessen
- Alle Zutaten in der Reihenfolge ihrer Aufzählung in den Mixer geben, Flüssigkeiten und zuletzt Eiswürfel zugeben und mixen

Sabine Lippertz  
 Vorm Eickerberg 72  
 42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved