



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés:



**Répási Eszter**

## ALMÁS SPENÓTOS TURMIX

Az almás spenótos turmix magas élelmi rosttartalommal rendelkezik, ezáltal laktató, valamint hozzájárul emésztésünk könnyítéséhez. Jó alternatíva lehet tízóraiira vagy uzsonnára.

### HOZZÁVALÓK

2 db nagyobb alma  
2 marék nagy marék

spenót  
1 db grapefruit

1 db banán  
ízlés szerint víz

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes  
Laktózmentes  
Tojásmentes

- 1 Mossuk meg a gyümölcsöket és a spenótot, hámozzuk meg a banánt és a grapefruitot.
- 2 Az almát csumázzuk ki, és vágjuk nyolcra, a banánt és a grapefruitot is vágjuk fel nagyobb darabokra.
- 3 Tegyük az összes hozzávalót a turmixba.
- 4 Öntsünk rá 100 ml vizet és turmixoljuk össze.
- 5 Hígítsuk vízzel, attól függően hogy mennyire szeretnénk sűrűre.
- 6 Turmixoljuk át még egyszer.



Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!



**Auchan**