



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Smoothie-Romana-Salat



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

Zutaten:

Romana-Salat, ½ Kopf

Äpfel, 2

Banane, ½

Petersilie, glatt, ½ Bund

Limonensaft, 2 EL

Zubereitung:

- Salatblätter zerteilen,
- Äpfel schälen, entkernen,
- dickere Petersilienstängel entfernen,
- Salatblätter, Äpfel, Petersilie, Banane, Limonensaft
- Und zerstoßenes Eis im Mixer fein pürieren,
- mit Petersilie garnieren