

Squiz für die ganze Familie



Ein einfaches, leckeres und schnelles Smoothie Rezept für die ganze Familie

Zutaten:

- 3 Brokkoli Röschen
- 1 Handvoll Babyspinat
- ½ Kabeljau
- 1 EL Parmesan
- 1 Prise Gemüsebrühe (optional)

Grüner Smoothie

Zubereitung:

Brokkoli und Babyspinat waschen und in einen Kochtopf mit kochendem Wasser geben (optional Gemüsebrühe zugeben). Fisch dazugeben und kochen bis sich der Fisch weiß gefärbt hat. Abkühlen lassen, Parmesan hinzugeben, pürieren und ab damit in den Quetschbeutel.

Guten Appetit!

TIPP: Squiz kann man auch einfrieren! Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Zutaten ab. Mehr Rezepte unter: www.squiz.co



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa
50
Mal

Verwenden