

## Sauerkraut-Smoothie

### Zutaten:

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 300 ml  | Sauerkrautsaft          |
| 1 TL    | Ahornsirup oder Honig   |
| 2-4     | Datteln, entkernt       |
| 1       | grüner Apfel oder Birne |
| 1 Tasse | Tasse Ananasstücke      |
| 1       | Möhre                   |

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Lassen Sie es sich schmecken!**