

Grüner Smoothie

Smoothies sind fein pürierte Zauberdrinks aus einem Standmixer.
Sie bestehen aus Früchten, Gemüse und Wasser.
Weil sie aus rohen, frischen Zutaten zubereitet werden,
gehen kaum Vitamine und Mineralstoffe verloren.
Ein Smoothie kann auch mal eine Mahlzeit ersetzen, wenn's pressiert.

Zutaten

2-3 Handvoll (junger)
Spinat
2 süss-saure Äpfel,
entkernt
1 kleine reife Banane
¼ reife Avocado
Saft von ½ Zitrone
Wasser nach Belieben

Zubereitung

- 1 Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen.
- 2 Die restlichen Zutaten in Stücke schneiden. Mit dem Spinat und dem Zitronensaft in den Standmixer füllen und alles zusammen sehr fein pürieren.
- 3 Je nach Geschmack den Smoothie mit etwas Wasser verdünnen.

Tipp

Das Wasser kann auch durch Apfel- oder Orangensaft ersetzt werden.