

Rezept für Grünen Smoothie

Zutaten:

Für 2 Gläser

- 80 - 100g Babyblattspinat
- 2 reife Bananen
- 1 Glas naturtrüber Apfelsaft
- Saft einer halben Zitrone
- Wenn es eine Bio-Zitrone ist, etwas abgeriebene Zitrone



Zubereitung:

1. Nach und nach alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer dickflüssigen Masse zerkleinern.
2. Zurücklehnen und genießen.
3. Tipp: Smoothies eignen sich für eine erfolgreiche Resteverwertung. Die Faustregel für einen leckeren grünen Smoothie ist einfach: drei Bestandteile von grünen Blattgemüsen, Früchten und Fruchtsaft in gleichen Mengen kombinieren.