



Grüner Smoothie mit Spinat

Grüner Smoothie mit Spinat – nicht grundlos ein absolutes Trendgetränk. Seine Inhaltsstoffe sind nicht nur gesund, sondern auch kalorienarm. Er hält fit und schmeckt erfrischend lecker. Die Zutaten können einfach abgewandelt werden, somit ist das Rezept ideal zur gesunden Resteverwertung.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Wartezeit: 10 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Apfel
- 400 g Salatgurke
- 200 g reife Banane
- 300 g Spinat (frisch)
- 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- 50 g Datteln
- 10 g Ingwer

1 Apfel und Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Beides in einen Mixer geben und Banane, Spinat und 150 ml Wasser hinzufügen. Orange pressen, Datteln sowie Ingwer fein schneiden.

2 Alle Zutaten fein pürieren und die Flüssigkeit durch ein Sieb schütten, um die groben Ingwerstücke herauszufiltern. Smoothie für 10 Minuten kaltstellen. Vor dem Verzehr kräftig rühren.

Guten Appetit!