

Grüner Smoothie



Zutaten

Für 1,5 Liter

1	Banane, reif
2	Äpfel, süß
½	Kopfsalat
2 Handvoll	Babyspinat und Petersilie
½ l	Wasser

Zubereitung

1. Obst von Schale und Kern befreien und grob in Stücke schneiden.
2. Salat klein zupfen.
3. Erst das Obst, dann Spinat-, Salatblätter und Petersilie in den Mixtopf geben. Mit Wasser auffüllen. Auf niedriger Stufe starten, erhöhen **45 Sek./Stufe 10** pürieren.

Tipps

- **Statt Apfel:** Aprikose, Birne, Grapefruit, Nektarine, Orange, Weintrauben
- **Statt Banane:** Mango, Melone, Papaya, Pflaume, Stachelbeere, Tomate
- **Statt Spinat:** Löwenzahn, Mangold, Weisskohl, Wirsing, Staudensellerie
- **Statt Kopfsalat:** Chicorée, Feldsalat, Römersalat, Rucola
- **Statt Petersilie:** Lauch, Kohlrabi-Blätter, Pfefferminze, Wurzelkraut, Lauch