Rezept

Smoothie mit Spinat, Stangensellerie, Apfel und Zucchini

Ein Rezept von Smoothie mit Spinat, Stangensellerie, Apfel und Zucchini, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Blattspinat
1	Apfel
1 Prise	Salz
2 Stangen	Sellerie (mit Grün)
1	Zucchino

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, gründlich waschen (am besten im Spülbecken in stehendem Wasser, notfalls mehrmals waschen) und trocken schleudern oder in einem Küchentuch gut auswringen.

2. Die Selleriestangen waschen und putzen, wenn sich dabei Fäden lösen, einfach mit abziehen. Die Selleriestangen grob hacken, Selleriegrün für die Garnitur beiseitelegen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls grob hacken. Den Zucchino waschen, putzen, hacken.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz in einen Standmixer oder Entsafter geben und fein pürieren oder entsaften.

4. Anrichten: Den Smoothie in ein hohes Glas füllen und mit dem Selleriegrün garnieren.