

Rezept

# Grüner Smoothie

Ein Rezept von Grüner Smoothie, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b>50 g</b> Rucola                      | <b>1</b> Banane               |
| <b>3</b> Äpfel (z. B. Elstar)           | <b>½ l</b> kalter Orangensaft |
| <b>einige</b> Eiswürfel (nach Belieben) |                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Banane schälen und in große Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.

---

2. Rucola, Banane und Äpfel in einen hohen Rührbecher geben und den Orangensaft dazugießen. Alles im Küchenmixer fein pürieren. Den Smoothie in Gläser verteilen und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.