

Rezept

Grüner Smoothie

Ein Rezept von Grüner Smoothie, am 25.03.2023

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------------|
| 50 g Rucola | 1 Banane |
| 3 Äpfel (z. B. Elstar) | ½ l kalter Orangensaft |
| einige 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.