Rezept

Grüner Smoothie "Flotter Einsteiger"

Ein Rezept von Grüner Smoothie "Flotter Einsteiger", am 26.04.2024

Zutaten

- **2** süße Äpfel
- **1/4** Zitrone
- **500 ml** Wasser
- **1** Apfel
- **1** reife Banane
- **1 Handvoll** Babyspinat
- Zitronensaft (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und achteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane schälen und klein schneiden. Das Zitronenviertel schälen und alles in den Mixer füllen.

2. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Schlechte Blätter entfernen. In den Mixer geben.

3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zitronensaft dazugeben und erneut kurz mixen.

5. Für die Deko den Apfel halbieren und 3 dünne Scheiben abschneiden, Kerngehäuse nach Belieben entfernen. Die Scheiben bis zur Hälfte einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Smoothie in 3 Gläser füllen und mit je einer Apfelscheibe dekorieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.