



Grüner Smoothie (für Einsteiger)

Zutaten

3 Handvoll junger Spinat, Postelein oder Feldsalat
3 Zweige Minze
1 Bio-Apfel
1 Banane, geschält
1 Handvoll Eiswürfel
300 ml Wasser (oder nach Belieben, bis zur gewünschten Konsistenz)
1/2 TL natives Leinöl (oder Walnusskernöl)

Für 1 große Portion, circa 600 bis 800 ml (je nach verwendeter Wassermenge)

Zubereitung

Den Spinat und die Minze waschen und trocken schütteln. Den Apfel waschen und abtropfen lassen, den Stiel entfernen und mit Kerngehäuse vierteln oder in grobe Stücke schneiden. Die Banane nur grob brechen oder in grobe Stücke schneiden.

Die Zutaten in dieser Reihenfolge in den Mixer geben: Apfel, Banane, Minze und Spinat, Eiswürfel, Öl. Mit Wasser aufgießen, bis die Apfel- und Bananenstücke im Mixbehälter bedeckt sind. Den Mixer anschalten und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Der Smoothie kann bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser verdünnt werden.

Tipp: Die Zutaten aus dem Rezept können jederzeit durch andere Zutaten ersetzt werden. Statt Äpfel und Bananen können beispielsweise Birnen, Trauben oder verschiedene Beerensorten verwendet werden. Bei Problemen mit der Konsistenz kann der Smoothie durch die weitere Zugabe von Eiswürfeln und/oder Wasser verdünnt werden.

Grüner Smoothie (für Fortgeschrittene)

Zutaten

3 Blätter bzw. Stiele Grünkohl oder 1,5 Handvoll TK Grünkohl
1 circa 10 Zentimeter langes Stück Salatgurke
1 Banane
1 Zentimeter großes Stück Ingwer
200 g gefrorene Mangostücke
250 ml Wasser (oder nach Belieben, bis zur gewünschten Konsistenz)
1/2 TL natives Leinöl (oder Walnusskernöl)

Für 1 große Portion, circa 600 bis 800 ml (je nach verwendeter Wassermenge)

Zubereitung

Frischen Grünkohl waschen, trocken schütteln und mit Stielen grob zerkleinern. Die Gurke waschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und in grobe Stücke brechen oder schneiden. Ingwer ggf. schälen (Bio-Ingwer muss nicht geschält werden).

Die Zutaten in dieser Reihenfolge in den Mixer geben: Banane, Mangostücke, Ingwer, Grünkohl, Gurke, Öl. Mit Wasser aufgießen, bis die Mango- und Bananenstücke im Mixbehälter bedeckt sind. Den Mixer anschalten und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Der Smoothie kann bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser verdünnt werden.