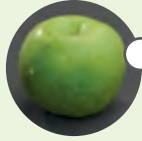


Grüner Smoothie



Zutaten

für 4 kleine Portionen



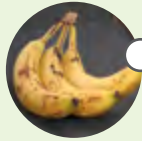
1 grüner Apfel



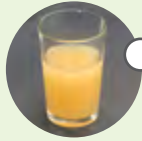
1 Kiwi



25 g junger Blattspinat



1 Banane



400 ml Apfelsaft



½ TL Ingwer



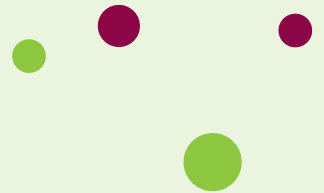
Küchenwerkzeuge **Zeit** 10 min

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Messbecher
- Pürierstab
- hohes Gefäß



* Variation

Man kann auch Feldsalat
statt Spinat verwenden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Grüner Smoothie



Zubereitung

für 4 kleine Portionen

- 1** Apfel waschen, putzen und in Stücke schneiden.
Kiwi und Banane schälen und in Stücke schneiden.
- 2** Spinat waschen und trockenschütteln.
- 3** Ingwer schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.
- 4** Alle Zutaten, auch den Saft, in ein hohes Gefäß geben
und mit dem Pürierstab fein pürieren.



Tipps+Tricks

- Je nach Mixer dauert das Pürieren 30 - 120 Sekunden. Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach Wasser hinzugeben. Ist er zu wässrig, wird er durch die Zugabe von Banane, Mango oder Nussmus sämiger.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages