



Grüner Smoothie



Zutaten für 2 Gläser 250ml

- ½ Banane
- ½ Apfel
- Handvoll frischen Spinat, Alternativ: Feldsalat
- 50g Gurke
- 150ml Wasser
- Spritzer Zitrone



Zubehör

- Hohes Gefäß (Messbecher) zum Mixen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Kleines Messer
- Schneidbrett
- Zitronenpresse



Zubereitung

- Alle Zutaten abwiegen
- Gurke in kleine Würfel schneiden.
- Apfel in 4 Teile(vierteln) schneiden, das Gehäuse entfernen und in Stück schneiden.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, mit Wasser aufgießen und den Spritzer Zitronensaft hinzufügen.
- Anschließend mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.