

Grüner Vitamin-Smoothie



ZUTATEN (2 Portionen):

Variante 1

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 gr. Hand voll Blattspinat
- 200 g Mango
- 100-150 ml Orangensaft

Variante 2

- 1 Banane
- 0,5 Apfel
- 1 gr. Hand voll Feldsalat
- 2-3 Kiwis
- 100-150 ml Wasser

SCHRITTE:

- 1) Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
- 2) Zuerst die weichen Zutaten, wie Banane und Mango, in den Mixer geben. Anschließend den Rest hinzufügen.
- 3) Ca. 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz erreicht.
- 4) Je nachdem wie flüssig oder cremig ihr euren Smoothie haben wollt, könnt ihr die Menge der flüssigen Zutat anpassen



GEHEIMTIPP:

Für etwas Abwechslung einfach eine beliebige Frucht verwenden, wie beispielsweise Ananas oder auch eine halbe Avocado. Anstelle von Blattspinat und Feldsalat kann genau so gut auch Mangold verwendet werden. Wer dem Smoothie noch einen besonderen, gesunden Kick verleihen möchte, der gibt noch ein Stück Ingwer (2 cm) hinzu.

**Unser
Club.de**

