

Grüner Smoothie



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Apfel oder Mango
- 1 Handvoll Mangold oder Blattspinat
- 1/2 TL Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Die Banane und den Apfel/die Mango schälen und in Stücke schneiden. Den Spinat/Mangold waschen und zum Obst in den Mixer geben. Die Flüssigkeiten dazugeben und das Ganze bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Die Obstsorten können frei gewählt werden.

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Energiewert pro Portion: 138 Kcal/577,78 KJ

