



Green-Salad-Smoothie

Schwierigkeit: Einfach, Zeit: 10 Min.



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große Handvoll frischer Feldsalat (optional kann dieser auch mit frischen Babyspinatblättern gemischt werden)
- 1 reife Banane
- 1 reife Kiwi
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Birne
- 1 Scheibe Ananas
- 1 große oder 2 kleine Orangen
- Saft einer 1/2 Zitrone oder Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Chia-Samen
- 1 TL Kokosraspel (kann auch weggelassen werden)
- 500 ml kaltes Wasser
- 1 Handvoll Eiswürfel



Zubereitung

1. Feldsalat putzen und waschen, da oft bei frischem Salat noch Erd-Reste an den Stielen sind.
2. Apfel und Birne gut waschen und mit Schale in kleine Stücke würfeln, restliches Obst schälen und zerkleinern; bei der Orange viel von dem weißen Fleisch dran lassen - wichtige Faserstoffe!
3. Das Obst in einen Mixer geben, Samen, Raspeln, Zimt dazu geben, mit Wasser und Eiswürfel auffüllen, zum Schluss den Feldsalat in den Behälter geben. Mit dem Deckel gut verschließen und mit der "Smoothie"-Stufe intensiv mixen, ca. 2 Minuten, bis alles gut zerkleinert ist und eine dicksämige Smoothie-Masse entsteht. Direkt in kleinen Schlucken trinken um den vollen Vitamin- und Mineralien Booster abzubekommen.

Im Kühlschrank hält sich der Smoothie auch einen Tag!

Cheers!