

Green Smoothie



Zutaten:

- 2 Handvoll Babyspinat (frisch oder TK)
- ¼ Banane
- ½ Apfel
- ¼ Gurke
- 1 EL Cashews, gehackt
- 400 ml Wasser
- Optional: Ingwer



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Spinat (1 Handvoll) und Gurke ($\frac{1}{4}$) waschen, Banane ($\frac{1}{4}$) und Apfel ($\frac{1}{2}$) schälen.
2. Obst und Gemüse zusammen mit Wasser (400 ml), Cashews (1 EL) und (optional) Ingwer in einem Mixer pürieren, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht. Mehr Wasser hinzufügen, falls nötig.

Rezeptvariationen:

Der Spinat schmeckt auch in Kombination mit anderen Früchten toll, z.B. mit Mango.

Tipps:

Für eine lang anhaltende Sättigung 30 g Haferflocken hinzufügen.