



# GRÜNER SMOOTHIE MIT SPINAT, APFEL & ORANGENSAFT

*Klassiker - schmeckt immer*

## ZUTATEN FÜR 0,75 L

- 1 reife Banane
- 1 großer Apfel
- 1/2 Avocado
- 1-2 cm Ingwer
- 2 Handvoll Jungspinat
- 1/2 -1 Orange gepresst
- 250-300 ml Wasser
- Spritzer Bio-Zitrone

## DAUER

- Vorbereiten | 5-7 min
- Mixen | ca. 1 min
- Fertig | 10 min
- Haltbar | frisch oder 1 Tag gekühlt im Schraubglas

## SO SCHNELL GEHT'S:

- 01** Banane teilen, Apfel vierteln, Fruchtfleisch einer 1/2 Avocado auslöffeln und ein kleines Stück Ingwer in den Mixer geben.
- 02** Über das Obst nun 2 Handvoll gewaschenen Spinat geben und mit frisch gepresstem Orangensaft plus Wasser auffüllen.
- 03** Im Mixer rund 1 Minute cremig auf höchster Stufe mixen und bei Bedarf mit noch mehr Orangensaft oder Wasser die Konsistenz justieren.
- 04** Smoothie mit einem Spritzer Zitronensaft oder geriebener Schale auffrischen, in ein Glas gießen und am besten direkt als Frühstück genießen.  
**TIPP:**  
1-2 Eiswürfel mitmixen, so wird der Smoothie noch erfrischender.