Apfel-Spinat-Smoothie

Mit dem Rezept für einen Apfel-Spinat-Smoothie lässt sich ein gesunder Snack zubereiten, der die Lebensgeister wieder auffüllt. Macht fit und schmeckt lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 Handvoll	Babyspinat
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Gurke
250 ml	Milch (oder Wasser)
2 EL	Chiasamen (oder Hanfsamen)
2 TL	Agavendicksaft
2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den Apfel-Spinat-Smoothie als erstes den Baby-Spinat waschen und sehr gut abtropfen lassen. Danach den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Wenn gewünscht, den Apfel vorher schälen. Danach Gurke schälen und in Stücke schneiden. Alles in einen Mixer geben und vermixen. Nun Milch, Wasser oder beides gemischt zugeben.

2. Anschließend Hanf- oder Chiasamen zugeben. Danach Agavendicksaft in den Mixer geben. Jetzt Zitrone auspressen und den Saft zu den anderen Zutaten geben. Nun alles sehr gut durchmixen, bis die Masse eine schön sämige Konsistenz annimmt. In Gläser füllen und gleich servieren.

Tipp

Zu dem Apfel-Spinat-Smoothie können optional auch Eiswürfel eingemixt werden. Dies sorgt für den Extrafrischekick. Etwas Basilikum oder Petersilie in den Smoothie geben, um dem Ganzen noch einen besonders leckeren Geschmack zu verleihen. Nebenbei sind diese Zutaten auch noch sehr

gesund.