Grüner Energie-Smoothie

Ein grüner Energie-Smoothie ist der ideale Vitaminkick nach dem Sport. Nach diesem Rezept zubereitet ist er außerdem sehr bekömmlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

2 Handvoll	Blattsalat (frisch)
0.5 Stk.	Salatgurken
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Birne
13 Stk.	Erdbeeren
10 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den **grünen Energie-Smoothie** den Salat klein zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Birne schälen und entkernen. Erdbeeren waschen und putzen. Banane und Gurke schälen. Birne, Erdbeeren, Gurke und Banane grob zerkleinern.

2. Salat und Gurke in den Mixer geben und mit Wasser auffüllen. Mixer einschalten und langsam bis zur höchsten Drehzahl steigern. Mixer ausmachen und Banane, Birne und Erdbeeren (einige Stücke zur Dekoration zurücklegen) hineinfüllen.

3. Wieder auf der kleinsten Stufe beginnen zu mixen und dann langsam die Geschwindigkeit

steigern. Den fertigen Smoothie gleichmäßig in Gläser füllen. Mit Erdbeeren oder Gurken garnieren und sofort servieren.

Tipp

Den grünen Energie-Smoothie mit etwas Olivenöl verfeinern.