

Grüner Spinat-Smoothie

Der grüne Spinat-Smoothie schmeckt köstlich und ist kerngesund. Einfach zum Frühstück oder als Snack zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

150 g	Blattspinat (frisch)
150 ml	Orangensaft
1 Stk.	Banane

Zubereitung

1. Der **grüne Spinat-Smoothie** ist rasch und einfach zubereitet. Dafür den frischen Blattspinat waschen, Banane schälen und schneiden, die Orangen auspressen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zur gewünschten Konsistenz pürieren.

Tipp

Wenn kein frischer Spinat für den Smoothie zur Hand ist, klappt das Rezept auch mit TK-Ware.