Spinat-Bananen-Smoothie

Grüne Smoothies sind absolut im Trend. Zu den beliebtesten Varianten gehört das Rezept für einen Spinat-Bananen-Smoothie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Handvoll	Kopfsalat
0.5 Handvoll	Rucola
1 Handvoll	Blattspinat
1 Stk.	Banane
2 Stk.	Pfirsiche
0.5 Stk.	Zitronen
Nach Belieben	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Spinat-Bananen-Smoothie** den Salat, Rucola und Spinat grob zerkleinern, waschen und abtropfen lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Kopfsalat, Rucola und Spinat zusammen mit Wasser in den Mixer geben und gründlich mixen, bis das Blattgrün fein püriert ist. Dann Banane und Pfirsiche hinzufügen und ebenfalls mixen.

3. Zuletzt die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit etwas Wasser dazugeben. Alles noch einmal kurz auf niedrigster Stufe durchmixen, dann auf die höchste Gradzahl steigern. In Gläser füllen und servieren.

Tipp

Den Spinat-Bananen-Smoothie mit etwas Kiwi verfeinern.