

Spinat-Smoothie

So simpel, so lecker: Das Rezept für einen Spinat-Smoothie gehört zu den bekanntesten grünen Smoothies überhaupt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

2 Handvoll	Blattspinat
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Birne
4 Scheiben	Gurken
1 Stk.	Orange
200 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Spinat-Smoothie** den Spinat grob zerkleinern, gründlich waschen und abtropfen lassen. Salatgurke schälen und grob würfeln. Banane und Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Birne entkernen und ebenfalls klein schneiden.
2. Spinat und Wasser in den Mixer füllen und auf niedrigster Stufe pürieren, dann langsam immer stärker mixen, bis die höchste Gradzahl erreicht ist. Dann den Mixer stoppen. Gurke, Banane, Birne und Orange dazugeben.
3. Wieder langsam beginnen zu mixen, dann nach und nach die Drehzahl des Mixers erhöhen. Den fertigen Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Tipp

Den Spinat-Smoothie mit etwas Leinsamen zubereiten. Diesen dann aber mindestens 24 Stunden vorher in Wasser einweichen und bis zur Zubereitung quellen lassen.