


GENUSS UKS

Umsetzbar

Köstlich

Schnell zubereitet

Grüner Smoothie

 10 min

Zutaten für 1 Person

1	Handvoll frischer Spinat
1/2	Birne
1/2	Orange
	Ananassaft
1 EL	Frischer Schnittlauch und frische Petersilie



Zubereitung

- Schneiden Sie die Birne und die Orange in sehr kleine Stücke.
- Geben Sie alle festen Zutaten nacheinander in einen Mixer oder ein Gefäß (etwa 500ml).
- Füllen Sie den Behälter mit Ananassaft auf.
- Mixen Sie einmal alles gut durch bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen.

Variationen

- Experimentieren Sie geschmacklich, z.B. mit anderen Säften oder Wasser.
- Lassen Sie bei der Zubereitung von Smoothies Ihrer Kreativität freien Lauf. Um grüne Smoothies zuzubereiten, können auch Zutaten wie Grünkohl oder Salat benutzt werden. Gurken oder Kiwis lassen sich ebenfalls hervorragend verarbeiten.

Gut zu Wissen

- Etwas mehr Flüssigkeit in Form von Wasser spart Kalorien und macht den Smoothie flüssiger.
- Bestimmte Vitamine werden vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen. Um eine optimale Aufnahme dieser fettlöslichen Vitamine aus dem Smoothie zu erreichen, fügen Sie vor dem Pürieren einen halben Teelöffel Olivenöl zu Ihrem Smoothie hinzu.