

REZEPTE

Grüner Bananen-Smoothie

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Banane, geschält
- 1 großer Apfel (süß)
- 1 Stiel Petersilie, gewaschen
- 1 Handvoll Babyspinat (ca. 15 g),
gewaschen
- 350 ml Wasser oder 6 bis 8
Eiswürfel



Bild: Anikonaa/ stock.adobe.com

Zubereitung

1. Die geschälte Banane in Stücke schneiden. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Petersilie grob zerkleinern.
2. Erst die Banane, dann den Apfel, Spinat und Petersilie in den Mixer geben und mit Wasser auffüllen.
3. In einem Smoothiemixer circa 30 bis 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

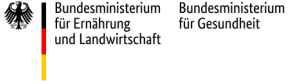
Tipp

Durch zu langes Mixen wird der Smoothie warm, so dass bei Bedarf Eiswürfel hinzugefügt werden können.

QUELLE

IN FORM

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/getraenke/gruener-bananen-smoothie/>