

REZEPTE

Grüner Birnen-Smoothie

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

2 Birnen, gewaschen

1 Banane, geschält

2-3
Handvoll Feldsalat, gewaschen

1/2 Limette, geschält

ca. 300 ml Wasser



Bild: Retouch/ stock.adobe. com

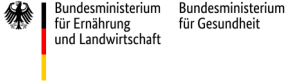
Zubereitung

1. Die Birnen grob zerkleinern und das Kerngehäuse entfernen. Die geschälte Banane und die Hälfte der Limette in Stücke schneiden.
2. Erst die Banane und anschließend Birnen, Limette und Feldsalat in den Mixer geben und mit Wasser auffüllen.
3. In einem Smoothiemixer circa 30 bis 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

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-birnen-smoothie/>