Grüner Smoothie

Getränke & Smoothies · 2 Gläser · Arbeitszeit 5 Min. · Gesamtzeit 5 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 1 Banane, in Stücken
- 1 Apfel, geviertelt, entkernt
- 50 g Babyspinat
- 150 g Salatgurke, in Stücken
- Saft ½ Zitrone
- 250 g Wasser oder Apfelsaft
- 4 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** fein pürieren.
2. Sofort in Gläser füllen.

Tipp: Mit einer Handvoll gefrorener Mango wird der Smoothie süßer und cremiger.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/