

GRÜNER SMOOTHIE MIT APFEL

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



5 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 1 Kiwi
- 25 g Feldsalat
- 250 ml Orangensaft (Direktsaft oder frisch gepresst)



Grüner Smoothie selber machen - so gehts:

1. Schäle die Banane und die Äpfel und schneide sie in kleine Stücke.
2. Gib die Apfel Stücke mit dem Feldsalat und dem Orangensaft in eine Schüssel oder einen [Smoothie-Mixer*](#) und püriere alle Zutaten zu einem sämigen grünen Smoothie. Eine Zugabe von Wasser ist nicht nötig.

Grüner Smoothie Thermomix Rezept

1. Schäle die Banane und schneide die Äpfel in grobe Stücke.
2. Gib die Banane mit dem Apfel, dem Feldsalat und dem Orangensaft in den Mixtopf.
3. Mixe den Smoothie 30 Sekunden auf Stufe 10 schaumig.

Nährwerte pro Portion: 118 kcal | KH 28,2 g | E 1,7 g | F 0,6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

