



Smoothie „Grüne Birne“

Zutaten

10 g Petersilie
30 g Baby-Spinat
25 g Rucola
1 kleine Banane, geschält
2 süße Birnen mit Schale
¼ Avocado, ohne Schale und Kern
1 Scheibe Zitrone ohne Schale und Kerne
¼ Orange ohne Schale und Kerne
etwas Orangenschalenabrieb
Wasser nach Geschmack

Zubereitung

In Abhängigkeit von der zugefügten Wassermenge ergeben die Rezepte in etwa +/- einen Liter Grünen Smoothie.

Früchte, die mit Schale verwendet werden sowie Blattgrün gut waschen. Andere Zutaten schälen und ggf. in grobe Stück schneiden. Erst die weichen Früchte in den Mixbehälter geben, anschließend mit den restlichen Zutaten auffüllen, Wasser nach Konsistenzwunsch hinzufügen. Solange mixen, bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entstanden ist. Mit einem leistungsstarken Mixer dauert das in etwa 1 Minute. Gegebenenfalls mit Wasser auffüllen um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.