

Grüner Spinat-Brokkoli-Smoothie



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Handvoll Spinat
- 1-2 Röschen Brokkoli
- ½ rote Spitzpaprika
- 1 kleine Karotte
- 1 kleiner Apfel
- 2 Walnusshälften
- 500 ml Wasser
- nach Belieben: 1 getrocknete Feige oder 1 TL getrocknete Cranberries

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Alles zusammen mit den Walnusshälften in den Standmixer geben, Wasser hinzufügen und pürieren.

Nach Belieben noch mit getrockneter Feige oder Cranberries süßen.

Tipp: Verwenden Sie Bio-Lebensmittel.

Der Smoothie hält sich verschlossen im Kühlschrank 2 bis 3 Tage.

Rezept Bodymed, Foto: fotolia