



Grünes – Gemüse – Smoothie mit Minze

Fertig in
10 min

Schwierigkeit
Einfach

Gesunder, grüner Smoothie aus Gemüse und Minze

200 g Frischer Spinat (gewaschen)

40 g Petersilie

100 g Feldsalat oder Postelein

½ Gurke (gewaschen und geschnitten)

½ Avocado (ohne Schale)

1 Apfel (gewaschen und keln geschnitten)

1 Banane (Geschält und klein geschnitten)

100 g Sonnenblumenkerne

Etwas Wasser nach Belieben

Dazu: Minze

Zubereitung

Gemüse und Obst solange im Mixer pürieren bis es eine sämige Konsistenz hat. Mit etwas Minze garnieren. Schmeckt besonders an warmen Sommertagen oder morgens zum Frühstück.