

## Grüner Smoothie - jede Menge Power und Abwehrkräfte



© Grüner Smoothie - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



2 Portionen

## Sattmacher-Smoothie die leckere Frühstücksalternative

Der Smoothie hat es in sich, schnell gemixt bringt der grüne Smoothie mit Banane und Spinat jede Menge Vitamine und Power ins Glas. Der Frühstückssattmacher, der mit seiner kräftigen Farbe zusätzlich für gute Laune sorgt versorgt im Nu mit allem, was ihr für einen guten Start in den Tag benötigt. Smoothies sind wahre Powerdrinks und dank ganz unterschiedlicher Zutaten kommt Abwechslung ins Glas.

Abwechslung gefragt? Wir haben drei weitere tolle Sattmacher-Smoothies für Euch:

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Banane
<input type="checkbox"/>	<b>2 - 3 cm</b>	frischer Ingwer
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Babyspinat
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Stiele Minze
<input type="checkbox"/>		Saft von einer Limette
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Apfelsaft
<input type="checkbox"/>	<b>300 g</b>	Wasser

### Zubereitung

Banane und Ingwer schälen. Spinat und Minze waschen, trocken schleudern. Minzblättchen abzupfen. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mixen.

### Unser Tipp:

Wer es weniger süß haben möchte, reduziert die Menge Apfelsaft und gleicht es mit mehr Wasser aus.

Wir haben eine leckere [Rezeptsammlung](#) mit ganz unterschiedlichen Smoothies zusammengestellt. Hier kommt die ganze Familie auf den Geschmack, denn die Zutaten sind abwechslungsreich und alle durchweg gesund.

### Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 120 kcal – 3 g E – 1 g F – 30 g KH