

REZEPTE

Green Smoothie „Tropical-Spinat“

Rezept für 5 Portionen

ZUTATEN

- 1 Orange, geschält
- 1/2 Banane, geschält
- 100 g Ananas oder Mango
- 3 Hände Spinat
- 3 bis 4 Basilikumblätter
- Ingwer, frisch circa soviel
wie eine halbe Wallnuss
- 6 bis 8 Eiswürfel, circa
- 4 TL Leinsamen



Bild: Boyarkina Marina / fotolia

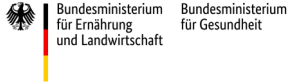
Zubereitung

1. Die Zutaten in den Mixer füllen und auf einen Liter Gesamtmenge mit kaltem Wasser auffüllen.
2. Wer es süßer mag, kann stattdessen auch Saft oder eine Wasser-Saftmischung verwenden (Ananas, Passionsfrucht, Orangen- oder Apfelsaft).
3. In einem Smoothiemixer circa 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

QUELLE

BIOSpitzenköche / Dr. Harald Hoppe

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/getraenke/green-smoothie-tropical-spinat/>