

## Grüner Smoothie

Der etwas andere Smoothie wird aus Blattgemüse hergestellt. Dafür eignet sich fast alles, was man sich vorstellen kann: Salat, Spinat, Brennessel, Löwenzahn, Kräuter und sogar Karotten- oder Radieschengrün. Avocado sorgt für die gewünschte Cremigkeit. Und ein Anteil Obst rundet den Geschmack ab.

### Zutaten (für 2 Portionen)

ca. 5 Bl. Spinat  
½ Salatgurke  
½ Avocado  
1 Apfel  
1 Stange Sellerie  
1 kleines Stück Ingwer  
Kräuter nach Wahl (z.B. Brunnenkresse)

### Zubereitung

Den Spinat mit etwas Wasser im Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren. Nacheinander die restlichen Zutaten hinzugeben.