

Rezept für **Grüner Smoothie**

Zutaten

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Banane geschält
- 1 Apfel mit Schale
- 1/4 Avocado geschält, ohne Kern
- Saft von einer Orange
- 1 Stück Ingwer, geschält, ca. 1 cm lang
- 200 ml Wasser



Zubereitung:

Zutaten waschen und sofern dies angegeben ist schälen. Von dem Apfel eine Scheibe als Deko zur Seite legen. Anschließend alle Zutaten klein schneiden.

Den Feldsalat, den Orangensaft und das Wasser in einen Behälter füllen und mit dem Mixer kurz anpürieren.

Anschließend Banane, Apfel, Avocado und Ingwer hinzufügen und solange pürieren, bis die Konsistenz möglichst einheitlich und cremige ist. In ein großes Glas füllen. Apfelscheibe zur Hälfte einschneiden und damit das Glas garnieren. Guten Appetit!