

Grüner Smoothie

DER VEGANE

ca. 4 Portionen

ZUTATEN

- 200 g frischer Baby Leaf Spinat
- 1 Gurke, geschält
- 2 Äpfel, geschält
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 600 ml kaltes Wasser
- 1 EL Agavendicksaft

ANLEITUNG

1. Spinat gründlich waschen
2. Gurke und Äpfel grob zerkleinern.
3. Zusammen mit Zitronensaft, Chiasamen, Wasser und Agavendicksaft in einen Standmixer geben.
4. Auf höchster Stufe ca. 30 Sekunden cremig mixen.
5. Sofort servieren oder gekühlt genießen.



Tipp: Der Smoothie eignet sich ideal als erfrischender Start in den Tag oder als vitaminreicher Snack zwischendurch.