



GRÜNER-GEMÜSE-SMOOTHIE - VEGANES REZEPT

Grüne Smoothies liegen im Trend – zurecht! Denn das grüne Mixgetränk aus Gemüse und Obst bringt alles mit sich, was der Körper braucht - von Mineralstoffen und Vitaminen bis hin zu wichtigen sekundären Pflanzenstoffen. Für dieses Rezept haben wir statt Milch ungesüßten Haferdrink verwendet – somit eignet sich das Rezept ideal für eine vegane Ernährung.

ZUTATEN

Für 700 ml:

200 ml Haferdrink (oder normale Milch)
75g Babyspinat
1/2 Gurke
1/2 Banane
1/4 Ananas

ZUBEREITUNG

Den Spinat und den Haferdrink in den Mixer geben. Gut durchmischen bis eine flüssige Masse entsteht. Gurke, Banane und Ananas schälen, in Stücke schneiden und dazugeben. Nochmal mixen, bis eine cremige, einheitliche Konsistenz erreicht ist. Sollte der Smoothie noch zu dickflüssig sein, etwas mehr Haferdrink untermischen. Den fertigen Smoothie kannst Du anschließend in die Trinkflasche TWEE 800 ml füllen, die ihn lange kühl hält.

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de