



GRÜNE SMOOTHIES

6 bis 10 Gläser

Für die Smoothies benötigen Sie:

- 250 g junger Spinat
- 1 Liter nach Geschmack Apfel-, Orangen- oder Kirschsafft
- Eine vollreife Banane
- Einen Schluck Mineralwasser
- Einen Esslöffel Honig
- Eine Prise Salz
- Zwei Esslöffel Leinöl

So wird es gemacht:

Den Haushaltsmixer zum Einsatz vorbereiten. Spinat gründlich waschen, ausdrücken und die groben Stiele entfernen. Nun in den Mixer geben. Apfelsaft bis drei Viertel oberer Rand auffüllen. Auf höchster Stufe durchmischen. Nun die Banane dazugeben und mit mixen. Salz hinzugeben, ggf. Kräuter sowie das Leinöl. In Servierbehälter umfüllen, Mineralwasser zugeben, ggf. Eis. Einmal kurz umrühren. Fertig.

Alternativ:

- Einen Zweig Minze oder Zitronenmelisse zugeben.
- Mit Eis servieren.

Tipp:

Fünf Grundregeln zur Herstellung von Grünen Smoothies:

1. Halte es einfach!

Zu viele Zutaten schaffen Verwirrung. Die einzelnen Zutaten sind nicht mehr zu differenzieren und führen zu einem pampigen Geschmack. Drei bis vier Zutaten reichen meist.

2. Ihr Geschmack ist entscheidend!

Wer Dill nicht mag, dem wird er auch im Smoothies nicht schmecken. Vertraut eurem eigenen Geschmack. Nur Zutaten, die man auch selbst mag!

3. Zu viel Blattgrün ist gewöhnungsbedürftig!

Für die meisten Nutzer werden Grüne Smoothies etwas Neues sein. An diese Art der Smoothies sollte man sich gewöhnen. Das heißt mit einem Frucht/Grün-Verhältnis von 60/40% beginnen.

4. Cremig muss er sein!

Die Cremigkeit eines Smoothies kommt vom Mixen. Anfänger erliegen oft ihrer Ungeduld.

5. Kalt soll er sein!

Das lange Mixen erwärmt den Smoothies. Pausen zwischendurch helfen die Eigenschaften des Gemüses/Obsts zu behalten.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN