



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Grüne Smoothies

6 bis 10 Gläser

Zutaten:

- 250 g junger Spinat
- 1 vollreife Banane
- 1 Schluck Mineralwasser
- 1 l Apfel-, Orangen oder Kirschsafft
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz
- Zwei Esslöffel Leinöl

So wird es gemacht:

1. Spinat gründlich waschen, ausdrücken und die groben Stiele entfernen.
2. Spinat in den Mixer geben und diesen bis zu 3/4 mit Saft füllen.
3. Die Banane hinzugeben.
4. Auf höchster Stufe durchmischen.
5. Leinöl, Salz und ggf. Kräuter hinzugeben.
6. In Servierbehälter umfüllen, Mineralwasser und ggf. Eis ergänzen.
7. 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 Smoothie. Pausen zwischendurch helfen die Eigenschaften des Gemüses/Obsts zu behalten.