

Hier und heute



Rezept Smoothie

Green Crush, der Frischmacher

für 2 - 3 Portionen, von Stephan Lück

Zutaten

- 200 g Bio-Baby-Spinat
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Banane (am besten reif bis überreif)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 3 TL Zitronensaft
- 1 TL Mandelöl
- naturtrüber Apfelsaft
- Crushed Ice

Zubereitung

Spinat waschen, Orange und Banane schälen, den Ingwer reiben und eine Biozitrone auspressen. In einem Mixer oder Smoothiemaker die Orange und Banane mit dem Spinat, Ingwer, Mandelöl und Zitronensaft fein pürieren. Dann mit Apfelsaft so viel auffüllen, bis die Konsistenz zum Trinken angenehm ist. In einem Glas mit etwas Crushed Ice servieren.