Grüner Smoothie

Zubereitung

Den Spinat waschen. Banane schälen Banane und mit dem Apfel in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben und alles gut mixen.

Den Smoothie in ein Glas geben und servieren.

Merinka | iStock

Zutaten für 1 Person

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Handvoll Spinat (Menge nach Belieben)
- 1/2 Zitrone (nur Saft)
- 100 ml Wasser (Menge nach Belieben)