Fitness-Smoothie mit Spinat, Gurke und Obst

Zutaten (für 2 Personen):

· 1 säuerlicher (z.B. Gravensteiner) Apfel
· 0,5 Banane
· 1 Mango
· 1 Mini- Salatgurke
· 50 g junger Spinat
· 1 EL Mandelmus
· 1 EL Zitronensaft
· 150 ml stilles Mineralwasser

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stucke schneiden. Mango schalen und ebenfalls in grobe Stucke schneiden. Banane schalen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, 2 Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob wurfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schutteln.

Apfel, Mango, Banane, Gurke und Spinat in den Mixer fullen. Mandelmus, Zitronensaft und Mineralwasser hinzufugen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf hochster Stufe fein purieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben, bis die gewunschte Konsistenz erreicht ist.

Den Fitness-Smoothie in Glaser fullen. Die beiseite gelegten Gurkenscheiben jeweils bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken. Den Smoothie – nach Belieben mit einem dicken Trinkhalm – sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen