

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 Stücke schneiden. Mango schalen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Banane schalen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, 2 Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

Apfel, Mango, Banane, Gurke und Spinat in den Mixer füllen. Mandelmus, Zitronensaft und Mineralwasser hinzufügen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Fitness-Smoothie in Gläser füllen. 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