

Herbst-Smoothie

Jetzt gibt es Äpfel, Birnen und Weintrauben in Hülle und Fülle. Mit Salat, Spinat und Kräutern zaubern Sie daraus einen leckeren Smoothie.

Zutaten für 4 Smoothies:

100 g Spinat
150 g Romanasalat oder einen anderen Blattsalat
100 g Wildkräuter der Saison
1 mittelgroßer Apfel
1 kleine Birne
150 g weiße oder rote Weintrauben
1/2 TL Zimt
250 ml Kokoswasser

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland oder Naturland) zu wählen. Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Salat und den Spinat waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Die Blätter grob zerpfücken. Den Apfel und die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse jeweils belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Weintrauben waschen, vom Zweig pflücken und sauber entstielen. Alles in den Hochleistungsmixer.

Das Kokoswasser hinzufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Zimt zugeben und erneut kurz mixen.

Smoothie in 4 Gläser füllen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.

