

Italienischer Grüni

Sie möchten jetzt im Herbst noch mal das Sommer-Feeling zurückholen? Wir empfehlen dazu den italienischen Grüni mit Basilikum, Oregano, Tomaten, Pfeffer, Salat und weiteren gesunden Zutaten.

Zutaten für 2 Smoothies:

- ½ Kopf Friséesalat
- 1 Handvoll Spinat
- ½ Stange Staudensellerie
- 1 reifer Apfel
- 2 Tomaten
- 5 Blätter Basilikum
- Saft von ½ Zitrone
- Frischer Oregano
- Italienische Gewürze
- Natursteinsalz
- Pfeffer
- Wasser



Hinweis:

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

Zubereitung:

Die Zutaten waschen, etwas zerkleinern und im Hochleistungsmixer pürieren. Nach Belieben nach und nach nochmals Wasser zugeben, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

Quelle: Rezept aus dem Buch: „7 Tage Grün“, mit freundlicher Genehmigung der Autorin Stephanie Mering.