

## Winter-Smoothie

Grüne Smoothies mit dem herstellen, was im Supermarkt als „grüner Salat“ verkauft wird? Das ist meist keine gute Idee. Der Chlorophyll-Gehalt tendiert gegen Null. Mit Spinat, Feldsalat und Rucola funktioniert das schon wesentlich besser. Damit kann man auch im Winter einen echten grünen Smoothie zaubern, der seinen Namen auch verdient. Mit frischem Obst und etwas Zimt wird der Mix perfekt.



### Zutaten für 2 - 4 Personen:

- 3 Handvoll Spinat
- 2 Handvoll Feldsalat
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Mandarine
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 4 Prisen Zimt
- Kokoswasser
- Evtl. Manuka-Honig zum Süßen

### Hinweis:

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

### Zubereitung:

Die Zutaten waschen und Kiwi, Banane sowie Mandarine schälen. Anschließend das Obst mit dem Messer ein wenig zerkleinern. Nun alle Zutaten in den Mixer füllen, Kokoswasser und Zimt zugeben und alles zu einem sämigen Brei zerkleinern. Evtl. mit etwas Manuka-Honig süßen.

Smoothie in Gläser füllen und ggf. mit einem Stückchen Mandarine oder Kiwi garnieren.