

# SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

## **Zutaten für 2 Personen:**

70 g Salat der Saison  
1 Banane

1 Kiwi  
100 g Mango  
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack  
100 g Wasser  
250 g Apfelsaft (100%)  
Saft einer halben Zitrone  
Eiswürfel

**Zubereitung:**

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

**Tipp:** Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckergehalt. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr