

Rezept für grünen Smoothie

Das gewünschte Ziel bei dem Smoothie ist die Auflösung des Chlorophylls in den grünen Blättern, denn Chlorophyll unterstützt das Hämoglobin bei der Verteilung des Sauerstoffs im Körper. Das Blattgrün hilft außerdem bei Eisen- und Magnesiummangel, was gut für Muskeln und Nerven ist. Gesunde Fette sind förderlich für das Herz-Kreislaufsystem. Obst gibt dem Smoothie einen fruchtigen Geschmack.

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Mango (oder Apfel)
- 1 Handvoll Blattspinat (oder Mangold)
- ½ TL Öl (hier: Olivenöl mit Orange, Kokosöl ist ebenfalls gut geeignet)
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser



Zubereitung (ca. 10 Min.):

1. Banane und Mango schälen, zerkleinern und zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Nach Bedarf Wasser und/oder Saft nachfüllen und genießen.



Lasst euch
schmecken :)