

# Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

## **1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt**

### **Zutaten:**

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke ( oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist )

1/4 Tl Cayennepfeffer

1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt

1 Tasse Wasser

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig. Wenn es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

## **2. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

50 gr. Spinat  
1/2 Apfel  
1/2 Banane  
1 Schuss Zitronensaft  
einige Blätter Basilikum  
1 TL Matcha  
200ml Wasser (wichtig)

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

## **3. Rezept von Diana Klumpp**

### **Zutaten:**

60 gr. kernlose helle Trauben  
25 gr. Spinat  
eine kleine Handvoll Petersilie  
1/8 Salatgurke  
100 ml Kokoswasser  
einige Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig