

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 Wem 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