

Grüner Smoothie

ca. 1l

Günes Blattgemüse: z. B. Radieschen-, Kohlrüben-, Karotten-, Rote Rübenblätter, grüne Salatblätter, Petersilie, Kresse, Spinatblätter,...	1 Apfel, 1 Birne, oder Saisonobst 4 Dörrzwetschken (eingeweicht), 1 geschälte Zitronenscheibe 2 Walnüsse,
ca. ½ l Wasser	

- das Obst waschen und mit dem gesamten Kerngehäuse in grobe Stücke schneiden
- Obst, Nüsse, Zwetschken, Zitrone in den Mixer geben
- mit den grünen Blättern bedecken und ungefähr 2/3 des Wassers dazu geben
- anfangs auf niedriger Stufe mixen und die Geschwindigkeit langsam höher schalten
- nicht länger als 45 Sekunden mixen
- die Konsistenz des Smoothies eventuell durch weitere Zugabe von Wasser verändern