

Grüner Smoothie mit Joghurt

Zutaten | 1 Portion

1	Banane
1 EL	Zitronensaft
1	Apfel
100 g	Spinat, frisch
100 g	Feldsalat
1 Handvoll	Minze, frisch
4 EL	Naturjoghurt
100 ml	Wasser

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Den Apfel gründlich waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.
- Banane und Apfel mit Zitronensaft vermengen.
- Den Spinat sowie den Feldsalat gut waschen, die Minze abspülen und die Blätter abzupfen. Alles zusammen mit dem Obst in den Mixer geben und fein pürieren.
- Joghurt und Wasser dazugeben und nochmals mixen.

Tipp:

1 Stück Ingwer verleiht dem Smoothie eine ganz leichte Schärfe.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
49 kcal	0,4 g	9,4 g	1,7 g	39,6 mg