



Grüner Smoothie mit Minze

von Dorothea Neumayr

Zutaten

1 Handvoll junger Spinat

1 Handvoll Feldsalat

3 cm Salatgurke

½ reifer Bio - Apfel

2 – 3 Blätter frische Minze

Saft von ½ Limette

ca. 250 ml Wasser

Zubereitung

Spinat und Feldsalat verlesen und waschen.

Salatgurke und Apfel waschen und ungeschält in Stücke schneiden.

Limette pressen, Minzeblättchen waschen.

Alles in einen Hochleistungsmixer füllen und fein pürieren. Nach Belieben noch etwas Wasser oder Kokoswasser zugeben.

Mein Tipp: statt Minze kann man auch Zitronenmelisse, Brennnesselblätter oder Löwenzahn verwenden.

