



Text: Annegret Gerleit | Illustrationen: Liliane Oser

Für Springlebendige

Grashüpfer-Smoothie

Zutaten:

- 1 kl. Handvoll Feldsalat
- 1 kl. Handvoll junger Blattspinat
- 1 kl. Banane
- 1 reife Kiwi
- 2 Orangen (oder 200 ml Orangensaft)
- evtl. 1 Dattel



1 Fülle eine Schüssel mit Wasser.

2 Wasche in der Schüssel den Feldsalat und den jungen Blattspinat gründlich.



3 Nimm ein Sieb und gib das Grünzeug hinein.



4 Entferne die Wurzeln vom Salat, sodass nur die zarten Blätter zurückbleiben. Hat der Spinat dicke Stiele, dann entferne auch Sie.



5 Schäle die Banane und schneide sie in Scheiben.



6 Schäle die Kiwi, halbiere sie der Länge nach, halbiere die Hälften nochmals und schneide die Kiwi in kleine Stücke.



7 Presse die Orangen aus.



8 Gib die Bananenstücke, die Kiwi und das Grünzeug in den Mixer und füge 200 ml Orangensaft hinzu. Mixe das Ganze zu einem feinen Smoothie.



9 In Gläser geben und servieren.



Tipp

Ist deine Kiwi noch nicht ganz reif, kannst du eine Dattel zum Süßen mit in den Mixer geben.