

## Grüner Smoothie mit Apfel

### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 1 Kiwi
- Feldsalat (eine Hand voll)
- 250 ml Orangensaft (Direktsaft oder frisch gepresst)



### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### Grüner Smoothie selber machen - so gehts:

1. Schäle die Banane und die Äpfel und schneide sie in kleine Stücke.
2. Gib die Apfel Stücke mit dem Feldsalat und dem Orangensaft in eine Schüssel oder einen [Smoothie-Mixer\\*](#) und püriere alle Zutaten zu einem sämigen grünen Smoothie. Eine Zugabe von Wasser ist nicht nötig.

### Grüner Smoothie Thermomix Rezept

1. Schäle die Banane und schneide die Äpfel in grobe Stücke.
2. Gib die Banane mit dem Apfel, dem Feldsalat und dem Orangensaft in den Mixtopf.
3. Mixe den Smoothie 30 Sekunden auf Stufe 10 schaumig.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

