



Grüne Smoothies & Säfte

Herzlich Willkommen in der Welt
der grünen Smoothies,

Mein Name ist **Roman Firnkranz**, ich bin
zertifizierter Ernährungstrainer und begleite
dich Schritt für Schritt beim Einstieg.

Du mixt nun den Green-Smoothie-Klassiker,
welcher herrlich süß schmeckt und das ganze
Jahr einfach und leicht herzustellen ist.

Hier ist mein **erstes Rezept** für dich:



Apfel-Bananen-Spinat-Smoothie



Die Zutaten:

- 2 Äpfel (ca. 350g)
- 2 Bananen (ca. 250g)
- 2 kleine Handvoll (Baby-)Spinat oder Kopfsalat (ca. 90g)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 300ml Wasser

Ergibt 1 Liter und 2 Portionen zu je
0,5 Liter.

Mein Tipp

Verwende, wenn erhältlich, den kleinblättrigen Babyspinat. Er ist perfekt für
rohen Verzehr geeignet. Du brauchst ihn nicht zu blanchieren.



Grüne Smoothies & Säfte

Die kinderleichte Zubereitung in 6 Schritten

- 1. Schritt:** Wasche die Äpfel und entferne die Stängel. Schneide den Apfel in kleine Stücke. Das Kerngehäuse und die Schale können mit in den Mixer. Direkt unter der Schale sitzen viele Vitamine und die Kerne enthalten wichtige Fettsäuren. Schäle die Bananen und wirf sie ebenfalls in den Mixer.
- 2. Schritt:** Wasche den Babyspinat oder den Kopfsalat und schneide ihn ebenfalls in kleine Stücke. Stopfe das Grün danach in den Mixbehälter.
- 3. Schritt:** Schneide die Zitrone in der Mitte auseinander und presse etwas Zitronensaft aus. Verwende davon 1 EL für den Smoothie. Den Rest kannst du gleich mit Wasser als Aperitif trinken.
- 4. Schritt:** Fülle 300ml Wasser in den Mixerbehälter.
- 5. Schritt:** Mixe den Smoothie für 45-60 Sekunden auf höchster Stufe in deinem Standmixer, bis sich eine cremige, grüne Konsistenz ergibt.
- 6. Schritt:** Et voilà — fertig ist dein erster grüner Smoothie! Gieße ihn in ein schönes Glas und genieße ihn in kleinen Schlucken.

Lass mich wissen wie dir der Smoothie geschmeckt hat und poste ein Foto die Pinnwand der Facebook Seite „[Grüne Smoothies & Säfte](#)“.

Ich freue mich darauf!

Liebe Grüße aus Wien,

