

# Grüner Smoothie mit Spinat

## Für zwei Personen

2 grünschalige Äpfel	2 Bananen	1 Stange Staudensellerie
25 g junger Spinat	500 ml Ingwerwasser	2 EL Sanddornöl
1 TL Frühstücksquarkgewürz	50 g Ahornsirup	1 TL Zitronensaft

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden. Selleriestange putzen, waschen und klein schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Bananen schälen und grob zerkleinern.

Äpfel, Sellerie, Spinat und Banane in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Ingwerwasser auffüllen und Sanddornöl, Ahornsirup, Frühstücksquarkgewürz und Zitronensaft hinzufügen.

Mit einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Das Getränk in Gläsern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Juni 2018