



FRUCHTIGE POWER, LECKERE ERFRISCHUNG

## GRÜNER SMOOTHIE



Foodboggerin @sallyswelt verpasst Dir den perfekten Energie-Kick! Greife dazu zu Trauben, Ananas, Spinat sowie Ingwer – und mixe Dir einen gesunden und frischen Smoothie für den Tag.

### ZUTATEN

- » 40 g Ingwer
- » 400 ml Wasser (bis zu)
- » 1 Hand voll Spinat
- » 1 Hand voll Trauben
- » 0,5 Ananas
- » 1 Banane



### ZUBEREITUNG:

- 01.** Schäle den Ingwer mit einem Messerrücken oder einem kleinen Löffel. Wenn du nur wenig verwendest, schmeckt man ihn nicht heraus, je mehr du benutzt, desto schärfer ist der Smoothie.
- 02.** Mixe den Ingwer gemeinsam mit dem Wasser. Starte hierbei erst mit 200 ml und füge später – bei Bedarf – mehr hinzu.
- 03.** Füge den Spinat hinzu und mixe erneut.
- 04.** Gebe anschließend die Trauben und die Ananas dazu und mixe alles fein.
- 05.** Genieße den Smoothie gleich oder fülle ihn in eine Flasche ab. Stelle den Smoothie kühl, so kannst du ihn auch über den Tag verteilt genießen.
- 06.** Schüttele ihn hierbei aber immer vor dem Trinken. Frisch schmeckt er allerdings immer am besten.

**VIEL SPASS!**