

# Energie-Kick grüner Smoothie

*Für 1 Liter*

*Zubereitungszeit: 3 min*

## Zutaten

4 Blätter Romanasalat, (wahlweise Kohlsalate)  
4 Stängel Petersilie  
1 Banane  
2 Orangen  
2 Äpfel  
6 Eiswürfel  
200 ml Wasser

## Zubereitung

Die Menge Salatblätter und Petersilie waschen, Banane und Orangen schälen, Äpfel vierteln und entkernen (mit Schale). Zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixtopf geben und pürieren (mit dem Thermomix: **1 Minute / Stufe 10**).

Tipp: Der Smoothie ist als Einsteiger für grüne Smoothies perfekt!



**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**



**van de Maat**  
**Gemüse • Obst • Südfrüchte**

Groß- & Einzelhandel