



Triple Green Smoothie

Triple Green Smoothie



 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 1,5 l / Für 4 Personen

2 Bananen, geschnitten

½ Gurke, grob geschnitten

50 g Baby-Blattspinat

30 g Grünkohlblätter ohne Stiel, grob geschnitten

2 grüne Äpfel, geschnitten

½ Zitrone, geschält

2 Selleriestangen, grob geschnitten

600 ml gekühltes Kokoswasser

Zubereitung

1. *Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.*

 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE**
bis zum Programmende.



 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 Für 1 Person

1 kleine Banane, geschnitten

¼ Gurke, grob geschnitten

20 g Baby-Blattspinat

10 g Grünkohlblätter ohne Stiel, grob geschnitten

1 kleiner grüner Apfel, geschnitten

¼ Zitrone, geschält

½ Selleriestange, grob geschnitten

250 ml gekühltes Kokoswasser

Zubereitung

1. *Zutaten in den kleineren Trinkbecher geben und Mixerklingen Aufsatz befestigen.*

 **GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE**
bis zum Programmende.