

# GRÜNER SMOOTHIE MIT SPINAT



Gesunder grüner Smoothie mit Spinat, Trauben und Ananas für einen guten Start in den Tag!



Zubereitungszeit

**5 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

## ZUBEREITUNG

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. Mixe den Ingwer gemeinsam mit dem Wasser. Starte hierbei erst mit 200 ml und füge später, bei Bedarf, mehr hinzu. Füge den Spinat hinzu und mixe erneut. Gebe anschließend die Trauben und die Ananas dazu und mixe alles fein.

Genieße den Smoothie gleich oder fülle ihn in eine Flasche ab. Stelle den Smoothie kühl, so kannst du ihn auch über den Tag verteilt. Schüttele ihn hierbei aber immer vor dem Trinken. Frisch schmeckt er allerdings immer am besten.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## ZUTATEN:

- 40 g** Ingwer (oder weniger)
- 400 ml** Wasser (bis zu)
- 1** Hand voll Spinat
- 1** Hand voll Trauben
- ½** Ananas
- 1** Banane (evtl.)