

## Grüner Power-Smoothie

TIPP: Karottengrün ist das Kraut von den Karotten. Du bekommst es im Bioladen oder auf dem Bauernmarkt.

### Für vier Portionen brauchst du ...

- 1 Bund Karottengrün in Bioqualität – s. Tipp
- 1 Zucchini oder eine halbe Gurke
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 500 ml Trinkwasser
- ... und einen sehr leistungsstarken Standmixer

### Und so geht's ...

Wasche das Obst und Gemüse gründlich.

Zupfe vom Karottengrün die Blätter ab und gebe sie als erstes in den Mixer.

Schäle die Orange und entferne vom Apfel Stängel und Strunk. Schneide nach und nach Zucchini, Apfel und Orange in grobe Stücke und gib alles der Reihe nach in den Mixbecher.

Jetzt kommt noch das Wasser dazu.

Mixe die Zutaten etwa 30 Sekunden lang. Fertig ist der Smoothie!

Falls er dir zu „grün“ schmeckt, gib noch etwas Agavendicksaft oder zwei Aprikosen dazu und verteile das Getränk auf 4 Gläser.

© mpz

