

## SPINAT-SMOOTHIE



### **Zutaten:**

150 g Spinat  
1 Banane  
1 Orange  
100g Mango  
200 ml Orangensaft  
100 ml Wasser  
Saft einer halben Zitrone  
etwas Zitronenschale

*Zutaten waschen, Banane, Mango und Orange schälen und klein schneiden.*

*Zuerst die weichen Zutaten - also Banane und Mango in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.*

*Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.*