

## Grüner Smoothie mit Apfel, Gurke und Kräutern



[caption id="attachment\_12163" align="aligncenter" width="425" caption="Ein Glas konzentrierte Vitalität..."]



[/caption]

Grüne Smoothies sind derzeit voll im Trend. Sie werden als wahre Gesundheitselixiere angepriesen und verstärkt bei den Kollegen nachgefragt. Viele Sportler und Gesundheitsbewusste schwören auf deren positive Wirkung. Die versprochenen Vorteile sind neben köstlichem Geschmack, die leichte Verdaulichkeit, der hohe Faserstoffanteil, sekundäre Pflanzenstoffe und und und...

Kurz gesagt, sie sind reich an Nährstoffen die unser Körper braucht und liefern gleichzeitig nur wenig Energie.

Ich mag sie, weil sie mir schmecken und schnell herzustellen sind. Sie geben mir ein gutes Gefühl. Außerdem mag ich die Farbe. Also, einfach ausprobieren, dann selbst beurteilen.

Hier unsere Rezeptur für einen grünen Smoothie mit Apfel, Gurke und vielen Kräutern:

## Zutaten

- Zutaten für 0,5 l
- 100 g Apfel (entkernt, mit Schale)
- 100 g Gurke
- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser
- 1 Handvoll [Giersch](#) (oder junge Brennesselblätter)
- 1 Handvoll junger Spinat (oder Kopfsalat oder junge Grünkohlblätter)
- 5 Blätter Zitronenmelisse
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Honig (oder mehr, wenn süßer gewünscht)
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Alle festen Zutaten grob schneiden und mit Wasser, Apfelsaft und einer Prise Salz in einem Mixer fein mixen. Alternativ in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Falls eine flüssigere Konsistenz gewünscht wird, einfach mit mehr Wasser oder Apfelsaft verdünnen. Am Besten auf Eiswürfeln servieren.

**Tipp:** Beliebt sind sogenannte „Booster“. Frei übersetzt bedeutet dies, kleine Zugaben an besonders gesunden Zutaten wie Ingwer, Brennesselsamen, etc.