Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Drinks / Super Food / super schnell / Glutenfrei / Kinder / Vegan /

Spinat-Orangen-Smoothie

Ich liebe Smoothies. Flynn liebt Smoothies. Wir alle lieben Smoothies. Wenn ich das Gefühl habe, dass Flynn und ich in letzter Zeit zu wenig Gemüse gegessen haben, mache ich gerne einen Smoothie mit Spinat für uns. Es gibt mir das gute Gefühl mein Kind ja ach so gesund zu ernähren. Mit einer Zubereitungszeit von ca. 30 Sekunden ist es die schnellste, einfachste und leckerste Art eine Portion Spinat zu essen. Und jetzt, wo das Wetter sich nochmal von seiner sonnigen Seite zeigt, ist er dazu auch noch herrlich erfrischend.

Zutaten für 1 Portion

- 2 Handvoll - Babyspinat
- 1 - Orange
- 1 - Banane, gefroren

Zubereitung:

1. Den Spinat, die Banane und den Saft der Orange in einen Standmixer geben und für ca. 30-40 Sekunden mixen, bis eine cremiger Smoothie entstanden ist.
2. Sofort servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia