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

Frühstück / Basics / Glutenfrei / Super Food / Kinder / super schnell / Vegan /

Spinat Smoothie

Grüne Smoothies sieht man momentan überall. Es ist egal, welches Modemagazin oder welche Klatschzeitung ich gerade aufschlage, irgendein Hollywoodsternchen wurde garantiert beim Genießen eines grünen Smoothies abgelichtet. Obwohl ich mir nicht so ganz sicher war, ob das Wörtchen ‘genießen’ wirklich mit einem grünen Smoothie in Zusammenhang gebracht werden kann. Aber weil ich grundsätzlich neugierig bin und ich mich gerne von der Euphorie anderer anstecken lasse, musste ich so ein Getränk unbedingt auch mal probieren. Bei unserem letzten Urlaub in Florida habe ich mich endlich getraut. Und was soll ich sagen?! Dieser Smoothie war erfrischend, leicht sauer und gleichzeitig süß. Flynn wollte auch unbedingt einmal kosten und ich dachte: “Na toll, gleich ist bestimmt sein ganzes T-Shirt grün, weil er es sowieso ausspuckt…” Aber nein. Es kam ganz anders. Er hat mir mein Getränk geklaut und es komplett allein ausgetrunken. Nach all den Pommes, frittierten Hühnchen und Cupcakes war ich über diesen Diebstahl hocherfreut. “Endlich mal wieder etwas gesundes!” Kaum zu Hause in Deutschland angekommen, habe ich meinen, schon leicht angestaubten, Standmixer herausgekramt und munter losgemixt. Nach Vorbild des amerikanischen Smoothies habe ich Spinat, Banane (gefroren ist hierfür am besten), Apfelsaft und etwas Zitronensaft kombiniert. Auch die homemade Version kam bei allen super an. So gerne hat Flynn noch nie seinen Spinat gegessen. Und was lässt das Mutterherz höher schlagen, als die Gewissheit, dass das Kind auch ja genug Vitamine intus hat?!

Zutaten

- 40 gr - Babyspinat
- 1 - Banane, gefroren
- 200 ml - naturtrüber Apfelsaft
- -

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und 30-40 sek pürieren.
2. Sofort genießen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia