



## Grüner Smoothie aus Feldsalat, Sellerie und Apfel (vegetarisch)

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Zutaten für 4 Portionen:**

4 Stangen Staudensellerie, 200 g Feldsalat, 2 große Äpfel, 150 ml Orangensaft, 1 EL Honig, 1 Prise Salz

**Zubereitung:**

1. Den Sellerie waschen, putzen und 4 Stücke zu je ca. 12 cm für die Deko beiseitelegen. Restliche Stangen klein schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Alles zusammen mit Orangensaft, Honig, Salz und 350 ml Wasser im Mixer sehr fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser ergänzen.
3. In Gläser (ca. 250 ml) füllen und mit den Selleriestangen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion: 96 kcal/408 kJ; 0,5 g Fett; 18,7 g Kohlenhydrate