



Grüner Smoothie mit Apfel, Romanasalat, Limette und Minze (vegan)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Romanasalat, 2 große grüne Äpfel, 1 Stängel Minze, 2 Biolimetten, 100 ml frisch gepresster Orangensaft, 2 EL Agavendicksaft, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Salat waschen, putzen und klein schneiden. Abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Äpfel waschen, putzen und klein schneiden. Minze waschen und Blätter abzupfen.
2. Alles zusammen mit Abrieb und Saft der Limette sowie dem Orangensaft im Mixer fein pürieren. Dabei ca. 250 ml kaltes Wasser einlaufen lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser ergänzen.
3. Mit Agavendicksaft und einer Prise Salz abschmecken. In kleine Flaschen (ca. 300 ml) füllen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 124 kcal/524 kJ, 1,8 g Fett, 20,9 g Kohlenhydrate