

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten für 2 Personen

Handvoll	frischer Spinat
je 0,5	Birne (bio), Orange (bio)
Nach Bedarf	Ananassaft
1 Pk	Petersilie (frisch oder TK)
1 Pk	Schnittlauch (frisch oder TK)
Gerät	Standmixer / Pürierstab



Vorbereitung:

1. Birne in kleine Stücke schneiden
2. Orange in kleine Stücke schneiden
3. Kräuter klein schneiden



10 min



Let's cook:

4. Gib alle festen Zutaten nacheinander in einen Mixer oder ein Gefäß (etwa 500 ml).
5. Fülle den Behälter mit Ananassaft auf
6. Mixe einmal alles gut durch bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen
7. Richte den Smoothie in einem Glas an



Tipps und Variationen:

- Um grüne Smoothies zuzubereiten, können auch Zutaten wie Grünkohl oder Salat benutzt werden. Gurken oder Kiwis lassen sich ebenfalls hervorragend verarbeiten.
- Die Zugabe von Wasser anstatt eines Fruchtsafts spart Kalorien und macht den Smoothie flüssiger.
- Bestimmte Vitamine werden vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen. Füge daher vor dem Pürieren einen halben Teelöffel Olivenöl zu deinem Smoothie hinzu. Geschmacklich verändert sich der Smoothie dadurch nicht.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de