

# Grüner Smoothie mit Banane und Petersilie



**Ernährungscoaching Susanne Himstedt**  
Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin

---

## **Zutaten für 4 Gläser:**

- 1 tiefgefrorene Banane (in Stückchen)
- 1 Kiwi
- 2 Hände voll Blattspinat oder Mangold (junge Triebe verwenden), alternativ: Salat
- 1 reife Birne
- 100 g gelbe Tomaten
- 1 Stück frischer Ingwer (Größe je nach Geschmack)
- ½ Avocado

ca. 500 mL Wasser  
Saft ½ Zitrone  
Petersilie

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und so lange mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben kann der Smoothie noch vor dem Trinken garniert werden. Denke hierbei an Obststückchen, gehackte Nüsse oder Samen, getrocknete Früchte, Kokosraspel, oder was auch immer dir lecker erscheint.

Wenn du keine Banane in deinem Eisfach hast, einfach ein paar Eiswürfel hinzugeben.

Arbeitszeit: 5 Minuten  
Aufwand: gering  
Brennwert p. P.: k.A.