



Rezepte aus der Behr Küche

Feldsalat-Spinat-Smoothie mit Mango und Ananas



Zutaten für 1 Personen

50g Feldsalat
50g Spinat
1 Mango
¼ Ananas
100 ml Orangensaft
1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Ananas ebenfalls schälen und den Strunk in der Mitte entfernen. Den Spinat und Feldsalat waschen. Alle Zutaten in den Mixer geben. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe einige Minuten cremig pürieren. Tipp: Falls Sie keinen Feldsalat haben, schmeckt dieser Smoothie auch mit Blattgrünkohl sehr lecker.