



## 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.