

Grüner Smoothie mit Petersilie

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

2
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Gläser

1 Bund glatte Petersilie
2 Bananen
2 Äpfel
250 ml Wasser

Dieser Smoothie hat's in sich, obwohl seine Zutatenliste angenehm kurz ist. Ein Glas des Powerdrinks versorgt dich mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen - darunter jede Menge Eisen und Vitamin C. Und wenn du noch mehr Durst auf grüne Smoothies hast, [guck dir unbedingt unsere Rezeptsammlung an.](#)

- 1 -

Petersilie ohne Stängel grob hacken.

- 2 -

Äpfel und Bananen schälen. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und das Obst in Stücke schneiden.

- 3 -

Obst und Petersilie zusammen mit dem Wasser und den Eiswürfeln in einen Standmixer geben und pürieren. Auf der niedrigsten Stufe anfangen und langsam höher schalten, bis keine Stückchen übrig bleiben.