

## Gemüse zum Schlürfen! 11 Smoothies mit Spinat



Es gibt Smoothies. Und es gibt die Königsklasse der gesunden Säfte - den Spinat Smoothie. Warum? Weil die grünen Blätter nur so vor Beta Carotinen, Magnesium und - na klar - Eisen strotzen. Ja, Spinat ist nicht ganz so reich an Eisen wie es Popeye einst vermuten ließ. Aber verstecken muss sich das Gemüse trotzdem nicht.

Spinat schmeckt in grünen Smoothies besonders lecker. Mit Karotten, Bananen und Mango verfeinert. Oder mit Kokosmilch on top. Ein bisschen fruchtig, ein bisschen süß und alles andere als muffig. Eben ganz so, wie wir das Gemüse am liebsten mögen.

Wie wird mein Smoothie cremig? Und welcher Mixer ist der Richtige? [In unserem großen Smoothie Guide findest du all die Antworten auf deine Fragen.](#)

### Detox-Spinat-Smoothie für Einsteiger

Wie lecker Detox sein kann, beweist dieser grüne Smoothie. Die Basis - die üblichen Verdächtigen. Also Spinat, Sellerie und Gurke. Dazu Birne, Zitrone und Honig. Perfekt für Einsteiger und süße Smoothiemäuler. [Zum Rezept](#)



[Detox-Spinat-Smoothie für Einsteiger](#)

### Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao

Schmeckt ein bisschen wie... Schwarzwälder Kirschtorte zum Frühstück. Kann man schon mal machen. Vor allem wenn die süße Köstlichkeit aus allerhand guter Zutaten besteht - aus Mandeln und Leinsamen zum Beispiel. Aus Kirschen und Spinat. Und aus Datteln und Kakao. [Zum Rezept](#)



[Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao](#)

### Grüner Smoothie mit Chia-Samen

Spinat, Grünkohl, Gurke und Apfel pürieren. Mit

## Gemüse zum Schlürfen! 11 Smoothies mit Spinat

Limettensaft und Chia-Samen verfeinern. Und dann – trinken. Ein Superfood-Smoothie der Extraklasse! [Zum Rezept](#)



[Grüner Smoothie mit Chia-Samen](#)

### Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

Grüne Smoothies sind gut. Grüne Smoothies mit Erdbeershake sind besser. Für die grüne Schicht Bananen mit Leinsamen, Kokosmilch und Spinat in den Mixer werfen. Für die pinke Schicht Bananen, Erdbeeren, Kokosmilch und Granatapfelkerne pürieren. Ein farbenfrohes Stelldichein. [Zum Rezept](#)

### Avocado-Kokosnuss-Spinat-Smoothie

So cremig wie ein Dessert, so lecker wie ein Dessert, aber lange nicht so ungesund wie ein Dessert. Und dank Avocado, Joghurt und Kokosmilch kaum an Cremigkeit zu übertreffen. [Zum Rezept](#)



### [Avocado-Kokosnuss-Smoothie](#)

### Smoothie mit Spinat, Ananas und Mandelmus

Kein klassischer Smoothie in grün, dafür aber ein ganz leckerer. Die Kombination aus mildem Spinat, fruchtiger Ananas und cremigem Mandelmus schmeckt Smoothie-Neulingen besonders gut. Einfach probieren und genießen! [Zum Rezept](#)



[Smoothie mit Spinat, Ananas und Mango](#)

### Grüner Detox-Smoothie

Du willst deinem Körper etwas gutes tun? Dann nichts wie ran an den Spinat und los gemixt. Du brauchst: Apfel, Gurke, Sellerie, Orangensaft und Granatapfelkerne. Und ein paar Kräuter - Minze und Koriander. Ziemlich gesund und ziemlich lecker. [Zum Rezept](#)



[Grüner Detox-Smoothie](#)

## Gemüse zum Schlürfen! 11 Smoothies mit Spinat

### Karotten-Spinat-Smoothie mit Chia-Samen

Mit einem Glas Karottensaft - so sollst du in den Tag starten. Mit einem Glas Kokosmilch und einem Glas püriertem Spinat. Und für den Geschmack mit einem Glas Bananen- und Ananassaft. Ein bisschen viel Saft am Morgen - findest du nicht auch? Lieber alle Zutaten in den Mixer schmeißen und als Guten-Morgen-Smoothie genießen. [Zum Rezept](#)

### Smoothie mit Spinat und Mango

Zugegeben - dieser Smoothie sieht nicht gerade nach Sommer aus. Eher nach einem - nun ja ... wilden Durcheinander. Aber nach einem ziemlich Leckeren. Die Basis: Mango und Spinat. Dazu: Mandeln und Kokosmilch. [Zum Rezept](#)

### Winter-Smoothie mit Spinat, Roter Bete und Birne

Was wir gerade im Winter brauchen? Vitamine - Vitamin A, B, C, ... - alle gebündelt in einem einzigen Smoothie. Sowas gibt es nicht? Und ob! Der beste Beweis ist dieser leckere Winter-Smoothie mit Spinat, Roter Bete und Birne, den Steph vom Kuriositätenladen für uns gezaubert hat. [Zum Rezept](#)



[Winter-Smoothie mit Spinat, Roter Bete und Birne](#) © Stephanie Kosten | Kleiner Kuriositätenladen

### Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat

Unten Spinat, oben Apfel und dazwischen ganz viel Geschmack. Ein verführerischer Smoothie, der dich mit

einem bisschen Fantasie, an die Strände Malibus träumen lässt - Kokosnuss sei Dank! [Zum Rezept](#)



[Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat](#)