

Grüne Smoothies Rezept mit Orange und Ananas

"Sonne im Glas"

Zutaten

- 1 Herz Römersalat alternativ: Bataviasalat
- 2 Orangen geschält
- 1 Scheibe Ananas ca. 3 cm breit, geschält
- 100 ml [Wasser](#)



Anleitungen

Zubereitung im Hochleistungsmixer:

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado oder Mango in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis Dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Zubereitung ohne Hochleistungsmixer:

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Erst das Blattgrün und die Flüssigkeit in den Mixbehälter füllen und in einem ersten Mixdurchgang für ca. 30 Sekunden pürieren. Wenn im Rezept Orangen, Trauben oder Gurken enthalten sind, kannst Du diese ebenfalls im 1. Mixdurchgang mitpürieren.
3. In einem zweiten Mixdurchgang fügst Du die restlichen Zutaten hinzu und mixt solange, bis eine möglichst einheitliche, cremige Smoothie-Konsistenz entstanden ist. Fertig!