



# Grüner Smoothie



4 Gläser (1 Liter)



5 min



Smoothies

## ZUTATEN

100 g Blattspinat  
50 g grüner Salat  
1 Apfel  
1 Banane  
2 Kiwi  
2 EL geschrotete Leinsamen  
2 EL Zitronensaft  
500 ml grüner Tee (kalt)

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.

## NOTIZEN