



Stangensellerie-Apfel-Smoothie



2 Portionen



10 Min.

Zutaten

100 g Stangensellerie

250 g Äpfel

160 g Banane

1 Scheibe Ingwer

200 ml Wasser

Zubereitung

1. Stangensellerie in sehr feine Scheiben schneiden (wichtig, sonst schafft es der Mixer u.U. nicht die Fasern zu zerkleinern). Blätter grob hacken.
2. Apfel und Banane in Stücke schneiden und alles zusammen mit dem Ingwer und dem Wasser in den Mixer geben.
3. In Etappen von 5 Sek. immer wieder mixen, bis sich alle Zutaten verbunden haben und zu einer cremigen Masse geworden sind.
4. Falls der Smoothie zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
5. Auf 2 Gläser verteilen und am Besten zum Frühstück genießen.



Schon gewusst?

Viele schälen die langen Fasern weg, dabei besitzen Sie die meisten Ballaststoffe und sollten daher lieber mit kleingeschnitten und verarbeitet werden!

Guten Appetit!



Stangensellerie-Apfel-Smoothie



2 Portionen



10 Min.

Zutaten

100 g Stangensellerie

250 g Äpfel

160 g Banane

1 Scheibe Ingwer

200 ml Wasser

Zubereitung

1. Stangensellerie in sehr feine Scheiben schneiden (wichtig, sonst schafft es der Mixer u.U. nicht die Fasern zu zerkleinern). Blätter grob hacken.
2. Apfel und Banane in Stücke schneiden und alles zusammen mit dem Ingwer und dem Wasser in den Mixer geben.
3. In Etappen von 5 Sek. immer wieder mixen, bis sich alle Zutaten verbunden haben und zu einer cremigen Masse geworden sind.
4. Falls der Smoothie zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
5. Auf 2 Gläser verteilen und am Besten zum Frühstück genießen.



Schon gewusst?

Viele schälen die langen Fasern weg, dabei besitzen Sie die meisten Ballaststoffe und sollten daher lieber mit kleingeschnitten und verarbeitet werden!

Guten Appetit!