



Zum Ausdrucken



Für die Rezeptsammlung

Brokkoli-Apfel-Gurke-Smoothie

In der Kombination mit Apfel und Gurke, mögen sogar kleine Kinder den sonst eher ungeliebten Brokkoli – denn er kommt nicht gekocht auf den Teller, sondern püriert ins Glas! Der hier vorgestellte Smoothie ist schnell hergestellt und versorgt bereits die Kleinsten mit einer von fünf der von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* empfohlenen Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Zutaten:

100 g Broccoli

100 g Gurke

1 Apfel

Nach Belieben: Eis (gecrusht) und saisonale Kräuter (Basilikum, Petersilie, Minze, Rosmarin, Melisse)

Zubereitung:

Alle Zutaten zerkleinert in den Standmixer geben oder mithilfe eines Stabmixers cremig rühren und sofort servieren. Nach Belieben garnieren.

Guten Appetit! Smacznego! Dobrou chut!



<http://smoothiewelt.com/gesunder-brokkoli-spinat-smoothie-mit-apfel-1951/>

(Quelle Rezept: <https://www.ichkoche.at/smoothie-mit-broccoli-apfel-und-gurke-rezept-612/3>)