

Grüner Apfel-Bananen-Smoothie



Am Anfang war ich septisch ob meine Kinder wirklich einen grünen [Kinder-Smoothie](#) trinken würden, aber dann habe ich es ausprobiert und hatte tatsächlich Erfolg :-). Manchmal helfen auch lustige Namen um den Kindern den Smoothie noch schmackhafter zu machen und so war dieser grüne Smoothie tatsächlich grünes Drachenblut, das Zauberkraft verleiht.

Grün wird mein Smoothie durch Feldsalat. Was den auch als Rapunzel-Salat bekannten Salat so besonders macht, verrate ich dir in meinem [Gemüselexikon](#).

Zutaten für 2 Smoothies:

- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 1 Kiwi
- Feldsalat (eine Hand voll)
- 250 ml Orangensaft (Direktsaft oder frisch gepresst)

Arbeitszeit:

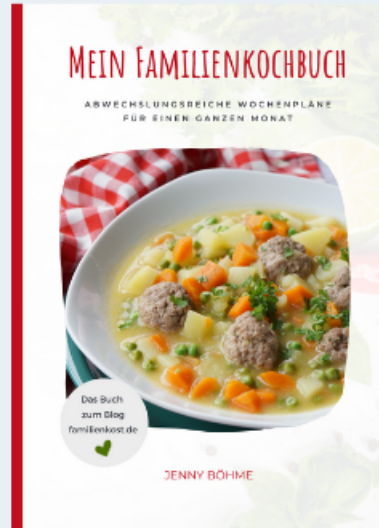
ca. 5 Minuten

Als Basis habe ich süße Äpfel und Bananen gewählt, die ich geschält und in meinen Thermomix-Topf gegeben habe. Dazu kam eine Handvoll Feldsalat, eine Kiwi und etwa 250 ml Orangensaft. Auf Stufe 10 rührt mir mein Thermomix diesen Smoothie in 30 Sekunden wunderbar schaumig und ready to be served :-)

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>