



Morgenstart-Smoothie

4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Banane 4 Stück

Radieschen-Blätter ca. 60 g

(Alternativ kann man auch frischen Spinat oder Brennnessel wählen)

Oliven- oder Leinöl 3 TL

Zitronensaft von 1 Zitrone

Apfelsaft, naturtrüb 0,4 l

Mineralwasser, still 0,4 l

Zubereitung:

Banane schälen und in Stücke schneiden. Radieschen-Blätter gut waschen und abtropfen lassen. Anschließend alle Zutaten in den [Mixer](#) geben und pürieren.

Für einen gesunden Start in den Tag ist es wichtig, nur frische Zutaten zu verwenden. Sollte das Gemüse schon etwas welk sein, hat es bereits wichtige Inhaltsstoffe verloren.