

Apfel-Brokkoli-Smoothie

Für 4 Portionen • Pro Portion: 50 kcal, 2 g E, 0 g F, 9 g KH

150 g Brokkoliröschen, (frisch oder tiefgekühlt)

2 kleine säuerliche Äpfel

½ Salatgurke oder 1 Gartengurke

50 g grüne Salat- oder Spinatblätter

400 ml stilles Mineralwasser

5–6 Eiswürfel nach Belieben

Salz, Pfeffer



1. Brokkoliröschen waschen und grob zerschneiden. Die Äpfel waschen (sie werden mit der Schale verwendet), vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Gurke waschen, vier Scheiben zum Garnieren abschneiden und beiseitelegen, den Rest grob zerschneiden. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Mineralwasser und nach Belieben den Eiswürfeln in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 40 Sekunden/Stufe 7–10 ansteigend fein pürieren. Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit mehr Mineralwasser verdünnen.
3. In vier Gläser füllen und mit den Gurkenscheiben garniert servieren.

TIPP 1: Statt des Apfels können Sie den Smoothie auch mit etwa 200 g Ananas, die besonders basenbildend ist, zubereiten.

TIPP 2: Der Smoothie kann in einem Schraubglas gut mitgenommen werden.