



Grüner Smoothie „Morgenglück“

Zutaten

150 g	Babyspinat
10	Blättchen Basilikum
2 EL	Walnuss Kerne
1 EL	Leinöl oder Kürbiskernöl
3 kl.	reife Bananen, geschält
1	Orange, geschält
1	Apfel, ungeschält
0,3-0,4 L	stilles Wasser



Zubereitung

1. Den Babyspinat waschen und trockenschleudern.
2. Die Bananen und die Orangen schälen und in grobe Stck. zerteilen
3. Den Apfel mit Schale vierteln, den Strunk entfernen.
4. Alle Zutaten BIS AUF WASSER in den TMX, bitte zuerst den Babyspinat und das Basilikum, dann das Obst, die Walnusskerne und das Öl.
5. 30 Sek. Stufe 8, evtl. mit dem Spatel etwas nachhelfen.
6. Das Wasser hinzufügen und nochmals 30 Sek. St. 8
7. Fertig ist die Vitaminbombe, die sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank hält.