

## Grünes Apfelmus

Kennst Du noch Popeye? Den Seemann als Comicfigur auch aus dem TV bekannt. Er „verschlingt“ große Mengen an Spinat und entwickelt dadurch riesige Kräfte. Power für die Muskeln und die Zellen, genau das macht Spinat und Salat in großen Mengen täglich.

Da sowohl wir als auch unsere Kids das meist in so großen Mengen kaum essen, hier ein schnelles & köstliches Rezept für ein richtig gesundes „Apfelmus“. Es ist super geeignet um groß und klein an grüne Smoothies zu gewöhnen. Du kannst später auch die Menge der Äpfel und dadurch die Süße etwas reduzieren.

3 große Äpfel, geviertelt

4 große Tassen Spinat (junge zarte Blätter, ca. 300 g)/milder Salat

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

$\frac{1}{2}$  Zitrone

2 große Tassen Wasser

**Wenn Du einen Hochleistungsmixer hast:** zunächst das Wasser in den Mixer geben, dann die Äpfel mit Schale und Kerngehäuse (ohne Stiel) verwenden. Die Zitrone schälen und kleinschneiden. Spinat und Zimt dazugeben und gut mixen, ca. 1 min.

**Wenn Du einen Mixer hast, der nicht so leistungsstark ist:** Zunächst das Wasser in den Mixer. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und nur den Saft verwenden. Besonders auf zarte Blätter ohne dickere Stiele beim Spinat achten (oder Romana Salat, kleingeschnitten verwenden). Dann zusammen mit dem Zimt alles gut vermischen. Kann je nach Mixer etwas länger dauern.

Nach Geschmack evtl. noch mit Zitronensaft und Zimt abschmecken. Am besten frisch genießen. Dazu in kleine bunte Schüsseln füllen und löffeln. Oder wenn es etwas dünner ist aus Gläsern mit Strohhalm trinken.

