

## Grüner Obst-Pudding (2 Gläser)

Dieser Grüne Smoothie ist besonders für Anfänger und Kinder als eine Art Pudding gut geeignet. Wenn ein Teil des Obstes gefroren ist, dann wird es von der Konsistenz her etwas Softeis-ähnlich.

1 Stück reifes saftiges Obst (z.B. Pfirsich/Mango/Orange/Apfel)

1 reife Banane, geschält

$\frac{1}{2}$  Zitrone, geschält

1 großer Bund Petersilie

2 große Blätter Salat, z.B. Romana

Das Obst klein schneiden und zuerst das frische Obst in den Mixer geben. Die kleingeschnittene Zitrone dazugeben. Evtl. das gefrorene Obst dazu. Die Petersilie (samt der Stile) und den Salat waschen und kleinschneiden und alles zum Schluß dazugeben. Gemeinsam gut mixen. Nur in dieser Reihenfolge klappt das mit saftigem Obst auch ohne Wasser. Am besten frisch servieren. Dafür in Becher oder Gläser füllen und wie einen Pudding löffeln.

