

## Salat Green Smoothie

Dies ist ein Grüner Smoothie ohne Obst, eher wie ein Salat. D.h. im Prinzip kannst Du auch Deine Lieblings-Salatzutaten verwenden. Wobei der Schwerpunkt natürlich auf grünen Blättern liegen sollte



1,5 Tassen Wasser

5 Tassen Salat

Oder 3 Tassen Spinat,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie,  $\frac{1}{3}$  Bund Koriander

2 Stangen Sellerie

1 Gurke

Evtl.  $\frac{1}{2}$  rote Paprika, entkernt

1 Zehe Knoblauch

1 Zitrone (ohne Schale)

1 Avocado

Evtl. 1-2 EL gekeimte Leinsamen

Evtl. Kräuter, z.B. Oregano, Thymian, Basilikum, Schnittlauch...

Evtl.  $\frac{1}{4}$  Pepperoni

Alles gut vermischen. Nach Bedarf etwas mehr Wasser verwenden. Wobei dieser Smoothie bewußt fester zum Löffeln sein sollte. Du kannst ihn auch mal schärfer mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Pfeffer zubereiten.