

# Green Smoothie mit Spinat und Apfel



## Einkaufsliste:

80g frischen Spinat  
1 Apfel  
1 Kiwi  
1 daumenbreites Stück Gurke  
Saft einer Zitrone  
1TL Ahornsirup  
300ml Wasser

## So wird's gemacht:

Spinat waschen und in ein hohes Gefäß geben, Apfel waschen, vierten, entkernen und in kleine Stück geschnitten zum Spinat geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und nach Belieben pürieren, ggf. mehr Wasser hinzugeben. Wer hat, Eiswürfel hinzugeben und eiskalt servieren.