



Grüner Smoothie mit Banane

Eine gesündere Ernährung steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Bei dir auch? In der Jugendherberge Düsseldorf setzt sich Susann Losseff für eine gesunde, abwechslungsreiche und fleischlose Ernährung ein. Ihre besten Rezepte hat sie für je ein veganes und ein vegetarisches Kochbuch zusammengestellt, die in Kürze erscheinen werden. Wie wäre es heute mal mit einem Grünen Smoothie mit Banane. Der ist nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker. Probiere es aus! **Zutaten für 10 Personen** 5 Hände voll Rucola-Blätter 2,5 Bananen 5 Kiwis 750 ml Orangensaft 500 ml Wasser 5 TL Öl **Zubereitung** Zuerst die Rucolablätter waschen und abtropfen lassen. Das Obst schälen, die Kiwis und die Bananen in Würfel schneiden. Das gewürfelte Obst und die Rucolablätter mit Orangensaft, Wasser und dem Öl in einen Standmixer geben und cremig pürieren. Auf Gläser verteilen und sofort genießen.