

### Basis-Smoothie

#### Zutaten

1 Banane  
1 Apfel  
Handvoll Spinat  
Handvoll Salat  
1 EL Mandelmuß

#### Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und mit beliebiger Menge Wasser gut mixen
- Smoothie mit einem Trichter in ein Glas oder in eine Trinkflasche geben