

## Beeren-Smoothie

### Zutaten

1 Banane  
1 Handvoll gemischte Beeren  
1 Handvoll Spinat  
1 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