



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Smoothie-Gemüse-Power



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

### **Einkaufsliste:**

Staudensellerie, 1 Stange

Fenchel, 1 Knolle

Spinat, sehr jung, 100 g

Salatgurke, 1 Bio

Ingwer

Mineralwasser

Salz

Pfeffer



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

### **Vorbereitung:**

- Staudensellerie und Fenchel grob zerkleinern,
- Salatgurke längs teilen und in Stücke schneiden,
- Spinat sehr gut waschen,
- Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden

### **Zubereitung:**

- Die Zutaten zusammen mit einem halben Glas kaltem Mineralwasser in einen Mixbecher füllen,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- mit Salz und Pfeffer abschmecken,
- in Longdrinkgläsern servieren

### **Tipps:**

Die Konsistenz des Powerdrinks könnt ihr über die Menge des Mineralwassers regulieren. Wer keine Kohlensäure mag, nimmt einfach stilles oder Leitungswasser. Alternativ könnt ihr auch Gemüsefond verwenden.

[Rezept ausdrucken](#)