**Green Smoothie**



**Zutaten:**  
  
2 Hände Spinat  
1 Hand Ruccola  
2 Äpfel  
1 Banane  
100ml Orangensaft  
1 Limettensaft  
1 Hand Cashewnüsse

**Zubereitung:**  
  
alles zusammen in einen Standmixer geben und dann gut pürieren, bis ein Smoothie entsteht. Achtung!!!! Nicht zu lange, da sonst alles zh heiß wird, und alles wichtigen Nährstoffe verloren gehen.