

# Green Smoothie

## Zutaten

1/2 grüner Salat (Kopfsalat Eichblatt Salatherzen)  
3 Kiwis  
1/2 Ananas  
1/4 Salatgurke  
1 Handvoll frisches Basilikum  
1 Handvoll Haselnüsse  
1/2 l stilles Wasser

## Zubereitung

Früchte schälen und klein schneiden, Salat waschen, klein zupfen und alle Zutaten in den Mixer geben. Für die Deko etwas Gurke oder Obst beiseitelegen. Alles so lange mixen, bis der Smoothie schön cremig ist, und dann mit einer Gurkenscheibe dekoriert und einem Strohhalm (auch zum Rühren) servieren.

Wer keinen Mixer hat, kann den Smoothie auch in Etappen, mit dem Pürierstab zubereiten: erst das Obst und dann den Salat dazugeben.