



# Kids Day Online

## Smoothie-Rezept

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Das braucht's dafür

1 Handvoll Spinat

1 Apfel

1 Birne

1 Banane

1 Orange (nur der Saft)

1 Kiwi

Wer Spinat nicht mag, kann ihn durch Federkohl ersetzen oder ganz weglassen.

### So wird's gemacht

Apfel und Birne entkernen (beim Verwenden eines Hochleistungsmixers muss dieser Schritt nicht gemacht werden). Die Banane und Kiwi schälen und anschliessend alle Früchte in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben.

**Hinweis:** Falls Federkohl verwendet wird, diesen als erstes in den Mixer geben.

Wasser hinzufügen. Je nachdem, wie flüssig der Smoothie werden soll, mehr oder weniger Wasser verwenden.

So lange mixen, bis keine kleinen Stücke mehr zu erkennen sind.

### **Hinweise:**

Je nach Saison können andere Früchte verwendet werden – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Hier geht es zum Saisonkalender der Früchte in der Schweiz:

[https://www.swissfruit.ch/sites/default/files/fruechte-saisonkalender\\_0.pdf](https://www.swissfruit.ch/sites/default/files/fruechte-saisonkalender_0.pdf)

Hier findest du Informationen, welche Gemüse momentan in der Schweiz Saison haben:

<https://www.gemuese.ch/Saisonkalender>

