

Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 14.04.2026

Spinat-Smoothie mit Apfel und Minze

Für 2 Gläser

Zutaten

200 g Spinat, frisch
1 Apfel, säuerlich, z. B. Elstar
1 Stiel Minze
100 ml Orangensaft
50 ml Wasser, nach Belieben mit oder ohne Kohlensäure
1 EL Olivenöl
etwas Apfeldicksaft oder Honig oder Ahornsirup
etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Spinat putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Apfel abbrausen, trockenreiben, vierteln und das Kernhaus entfernen. Minzeblätter abzupfen und fein schneiden
2. Spinat, Apfel und Orangensaft in einem Mixer fein pürieren.
3. Den Spinat-Smoothie mit Wasser, Öl und Apfeldicksaft verrühren, abschmecken und servieren.
4. Für den Frischkick mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezepte-gebratener-spinat-mit-rosinen-und-nuessen-und-spinat-smoothie-mit-apfel-orange-und-minze-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.