



Obst–Gemüse–Smoothie



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

- 100ml Naturjoghurt
- 100ml Naturtrüber Apfelsaft
- 100ml Wasser
- 50g Feldsalat (Vogelsalat)
- 1 Banane
- 1 Avocado
- ½ Mango
- ½ Salatgurke
- 20g Leinsamen

Zubereitung:

Die Avocado mit einem Messer halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Die Mango halbieren, schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Stücke brechen. Alle Zutaten nun in den Standmixer füllen und gut mixen. Alternativ kann man alle Zutaten auch in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend in Gläser füllen und genießen.

Tipp:

Statt naturtrübem Apfelsaft kann man auch frisch gepressten Orangensaft verwenden. Bitte beachte, dass ein Smoothie kein Getränk sondern eine Mahlzeit ist.