

Rezept des Monats März: Grüner Smoothie

Grüner Smoothie

Dieser Smoothie eignet sich auch für Einsteiger, mit nur einem kleinen Anteil von Wildkräutern.

Zutaten:

- 1 Handvoll Wildkräuter oder Spinat, Feldsalat
- 1 Apfel mit Schale
- ½ Avocado
- 1 Banane
- Saft von einer Orange
- Ein kleines Stück Ingwer mit Schale
- 200 ml Wasser



Anleitung:

Zutaten waschen und klein schneiden. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane und Avocado in den Mixer geben, dann den Rest.

So lange mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Lasst es euch schmecken