



Rezept

Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Spinat
- 4 Kiwis
- 1 Avocado
- 30 g Goldmarie Mandel-Blaubeere-Mix
- 500 ml Orangensaft
- evtl. Wasser
- Saft 1/2 Limette

Zubereitung:

Zur Vorbereitung Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern, kleiner zupfen. Kiwis schälen, in grobe Stücke schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mandel-Blaubeere-Mix hacken.

Für den Smoothie Obst und Gemüse in einen Mixer geben. Orangensaft zugeben, alles pürieren. Nach Geschmack mit Wasser verdünnen. Kurz kalt stellen. Mit Limettensaft abschmecken, mit Mandel-Blaubeere-Mix garnieren.