

Grüner Smoothie

Zutaten (für ca. 1 Liter Smoothie)

2 Handvoll Feldsalat oder Spinat

1 Avocado

1-2 Kiwis

2 TL Grüner Smoothie (Brennnessel, Löwenzahn + Gerstengras-Pulver) von Natura
eventuell 2 Medjoul-Datteln und/oder etwas Ahornsirup für die Süße

750 ml Wasser oder Kokoswasser

Folgende Zutaten zusammen in den Mixer geben:

den gewaschenen Feldsalat oder Spinat, bei der Avocado Kern und Schale entfernen und in Stücke schneiden, die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, 2 kleingeschnittene Medjoul-Datteln und/oder 1 Spritzer Ahornsirup, die 2 Teelöffel Smoothie-Pulver (kann auch von einer anderen Firma sein als Natura) und zum Schluss das Wasser drüber gießen.

Dann auf höchster Stufe etwa 45 Sekunden lang mixen und servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Amrita