KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Smoothie Green Smile

Das Raketenfrühstück: schnell, unkompliziert und mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versehen, die zum Tagesstart gefragt sind.

Zubereitungsdauer: 5 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

2 P.

Zutaten

1 St. Avocado vollreif
3 St. Kiwis reif
1 St. Banane oder 2
1 St. Apfel
1 TL Limettensaft von naturbelassenen Limetten ersatzweise naturbelassenen Zitronensaft
100 ml Mandelmilch oder Wasser

Zubereitung

Früchte schälen, Avocado halbieren und Kern entfernen, auslöffeln und in den Mixer geben. Cremig pürieren, nach Belieben Wasser oder Mandelmilch hinzufügen und auf die Gläser verteilen. Frisch genießen!

Sommer fresh: Wer es mag, kühlt die Früchte vorher im Kühlschrank oder nimmt Eiswürfel statt Wasser.