

Grüner Smoothie

Für 3 Portionen benötigst du,

- 1 Salatgurke
- 1/2 Eisbergsalat
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 200ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- Geriebener Ingwer (Stück 2cm x 2cm)
- 1 EL Agavendicksaft oder andere Süße
- 4 Minzblätter

Die Gurke gründlich waschen und mit Schale in 5 Teile schneiden. Die Banane ebenfalls stückeln. Die äußersten Blätter des Eisbergsalates entfernen, den Salat in zwei Hälften teilen, waschen und in einen geeigneten Mixer geben. Die Minzblätter sehr fein schneiden, die Kiwi schälen und zerkleinern. Nun alle restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles pürieren. Abschmecken und bei Bedarf ggf. noch etwas nachsüßen. Lass es dir schmecken.