

Rezept

Green-Power-Smoothie

Ein Rezept von Green-Power-Smoothie, am 30.03.2023

Zutaten

70 g Feldsalat	3 Stängel Basilikum
1 Stück Ingwer (haselnussgroß, ca. 10 g)	1 Banane
1 Kiwi	300 ml Orangensaft
½ EL Zitronensaft	1 EL Öl
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Banane und die Kiwi schälen und klein schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit Orangensaft, Zitronensaft, Öl und wenig Salz mischen. In einem Standmixer oder im Mixbecher mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Smoothie in zwei Gläser verteilen und sofort servieren.