

Rezept

Minze-Avocado-Smoothie mit Sternanis

Ein Rezept von Minze-Avocado-Smoothie mit Sternanis, am 01.06.2023

Zutaten

| | |
|--------------------------|---|
| 2 Orangen | ½ Avocado |
| 3 Stängel Minze | 2 Handvoll Brennnesseln |
| 1 Sternanis | 1 dünne Bio-Limettenscheibe mit Schale |
| ca. 500 ml Wasser | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen schälen und klein schneiden. Die halbe Avocado vom Kern befreien und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit den Orangenstücken in den Mixer geben.

2. Die Minze waschen und die Blätter abzupfen. Von den Brennnesseln die obersten Blätter abzupfen und waschen. Minze, Brennnesseln, Sternanis im Ganzen und die Limettenscheibe in den Mixer geben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.