

Rezept

## Starter-Smoothie – Lift Me Up

Ein Rezept von Starter-Smoothie – Lift Me Up, am 11.12.2024

### Zutaten

½ Salatgurke	1 Mango
1 Banane	1 Birne
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	2 EL Chia-Samen
80 g Rucola	½ Bund Zitronenmelisse

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser à 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 2 g F, 3 g EW, 19 g KH

### Zubereitung

1. Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln und entkernen. Den Ingwer schälen und grob zerkleinern. Alles mit 2 EL Chiasamen in den Mixer füllen.
2. Den Rucola sowie die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, grobe Stiele jeweils entfernen. Beides zur Obstmischung in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe cremig pürieren.
3. Je nach gewünschter Konsistenz des Smoothies noch bis zu 200 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles nochmals kurz durchmischen. Den Smoothie auf die vier Gläser verteilen.