



Grüner Smoothie Deluxe

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für eine Person

Zutaten:

- 10 g Spinat
- 30 g Avocado
- 30 g Gurke
- 20 g Kiwi
- 2 Msp. Ingwer
- 30 g Apfel
- 50 g Orange
- 1 TL Reissirup
- 1 TL Blattpetersilie
- 70 g Eiswürfel

Für acht Personen

Zutaten:

- 80 g Spinat
- 240 g Avocado
- 240 g Gurke
- 160 g Kiwi
- 16 Msp. Ingwer
- 240 g Apfel
- 400 g Orange
- 8 TL Reissirup
- 8 TL Blattpetersilie
- 560 g Eiswürfel

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, sowie Kiwi, Ingwer und Orange schälen.
2. Gemüse zerkleinern, anschließend in den Mixer geben.
3. Restlichen Zutaten hinzugeben und mit Eiswürfeln alles fein pürieren.

Gesunden Appetit!

