WALA
Arzneimittel

Der Gesunde – Green Smoothie

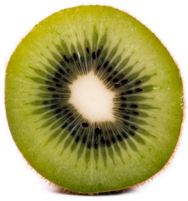
von Bettina Breiter

Für 2 Personen, Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:
3 Blätter Federkohl
¼ Mango
½ Apfel
1 Kiwi
2 cm dickes Stück Gurke
1 kleine Banane
Saft einer halben Limette
2 dl Wasser
3 Blätter Minze
1 TL Leinsamen

Zubereitung:

1. Federkohl und Minze waschen und zerkleinern.
2. Mango, Apfel, Kiwi, Gurke und Banane in grobe Stücke schneiden.
3. Sämtliche Zutaten in einen hohen Becher geben und mit ca. 2 dl Wasser, dem Limettensaft und den Leinsamen pürieren.

Für Smoothie-Bowls oder nach Belieben mit Minze, Gurke und Mango garnieren.

Zur Person:
Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 3 Jahren erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch