



Green-Smoothie

Zutaten

- 1 Avocado
- ½ Gurke
- ein paar Blätter Rucola-Salat
- 1 grüner Apfel
- 1 Handvoll Minzblätter
- 1 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung

Den Rucola-Salat, den Apfel und die Minzblätter gründlich abwaschen. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Die Gurke schälen und in vier Stücke schneiden, den Apfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Die Eiswürfel im Mixer zerkleinern und die übrigen Zutaten hinzufügen und mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.