

Bio vom Grill

-Beilage zur Hauptspeise-

Grüner Frühsommer-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten:

1 Banane
1 Apfel
1 Orange
5 Basilikumblätter
100 g Brennesselblätter
1 Prise Chili
1 Prise Salz
1 Haselnuss großes Stück Ingwer
1 Päckchen Crushed Ice
500 ml Wasser

Zubereitungsweise:

1. Apfel waschen, Orange und Banane schälen und anschließend das ganze Obst klein schneiden.
2. Obst zusammen mit den Basilikumblättern, den Brennesselblättern, dem Stück Ingwer und den Gewürzen in den Standmixer füllen.
3. Mit Eis und kaltem Wasser auf einen Liter auffüllen. Für ca. 1 Minute im Standmixer pürieren.