



Powerful Green Smoothie

Zubereitungszeit: unter 5 Minuten

Zutaten für 2 - 3 Gläser:

- 2 Mini-Gurken, grobe Stücke
- 1 Hand voll Babyspinat, küchenfertig
- 3 Kiwis, geschält, grobe Stücke
- 1 Daumenkuppe großes Stück Ingwer, gerieben
- 3 Zweige Kerbel, essfertig, gezupft
- 300 ml stilles Wasser
- 5 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel der Reihe nach in einen Standmixer geben und zu einem feinen Smoothie pürieren. Eiswürfel zugeben und so lange mixen, bis diese sich aufgelöst haben. Powerful Green Smoothie auf Longdrinkgläser verteilen und sofort servieren. Yummie!