



Grüner Smoothie

FLIBOMG

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (6 Personen):

5 Blatt Grünkohl, 3 Bananen, 2 Orangen, 2 cm Ingwer, 3 EL Leinsaat, 4 Feigen, 2 EL Maulbeeren, 2 EL Kokosmus, 1 EL Gerstengraspulver

Zubereitung:

1. Die getrockneten Früchte sollten vor dem smoothen etwas in Wasser eingelegt werden.
2. Alle Zutaten in den Mixer füllen, dabei die schweren und kleinen Zutaten nach unten und die großen und leichten Zutaten - wie Grünkohl - nach oben packen.
3. Mixer mit Wasser auffüllen und für ca. 1 Minute mixen.
4. Je nach Mix-Gerät kann das Ergebnis variieren, darum empfehlen wir nach persönlichen Belieben und auf das eigene Gerät abgestimmt zu mixen. Gekühlt kann der Smoothie im Kühlschrank ca. 2 Tage lang aufbewahrt werden.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de.

Guten Appetit

