

Smoothie mit Feldsalat & Orangen

Zurzeit sind Feldsalat, Orangen und Bananen reichlich im Angebot. Sie sind eine ideale Kombination für einen Smoothie. Alle drei Zutaten enthalten Vitamin E und B-Vitamine. Zusammen mit Kokoswasser wird der Smoothie noch mineralstoffreicher und entschlackender.

Zutaten für 2 Smoothies:

100 bis 200 g Feldsalat
1 Orange
1 Banane
Wildkräuter der Saison
Etwas Kokoswasser

Hinweis:

Wählen Sie alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland oder Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Den Salat gut waschen und die Früchte schälen. Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer (z. B. Bianco Puro) geben und mixen. Genießen!

