

Feldsalat-Orangen-Smoothie

Der Smoothie des Monats wird mit Feldsalat zubereitet. Der enthält viel Eisen. Das gibt Power, macht uns frisch und munter. Mit Kokoswasser zubereitet wird das Getränk besonders lecker.

Zutaten für 2 Personen:

2 Orangen
1 Banane
100 g Feldsalat
40 g getrocknete Aprikosen
20 g Walnüsse
200 ml Kokoswasser

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland oder Naturland) zu wählen. Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Orangen und Banane schälen, den Feldsalat waschen und in dieser Reihenfolge in den Mixer geben. Kokoswasser nicht vergessen. Mixen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Smoothie in 2 Gläser füllen. Frisch und gut gelaunt servieren und genießen.

