

Gurken-Basilikum Smoothie

Noch ist Gurkenzeit! Dieser erfrischende Smoothie schmeckt mild und rund mit einem würzigen Nachhall von Basilikum.

Zutaten für 3 – 4 Smoothies:

1 Handvoll frischer Basilikum
½ Salatgurke
¼ Avocado
1 Apfel
1 reife Birne
1 Stückchen Ingwer
Saft einer halben Zitrone oder Orange
Ca. ½ l Wasser



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu wählen.

Zubereitung:

Alles in einem Bianco-Mixer pürieren.

Variation: statt Basilikum können Sie auch andere Gartenkräuter wie Petersilie, Dill oder Salbei verwenden.