

Zucchini-Aprikosen-Smoothie mit Zitronenmelisse

„Zucchini-Schwemme“ im Garten? Warum nicht auch mal einen Smoothie damit zubereiten? Um diese Jahreszeit ist das grüne Getränk (das im Prinzip eine Mahlzeit ist) besonders beliebt. Jetzt gibt es die größte Auswahl an Salaten, Wildkräutern, Obst und Gemüse.



Zutaten für 2 Personen:

100 g Zucchini
100 g Aprikosen
200 g Blattsalat
100 g Wildkräuter
100 ml Bio-Kokoswasser
1 EL Zitronenmelisse, gehackt

Hinweis:

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

Zubereitung:

Zucchini waschen und grob schneiden. Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Alle Zutaten zusammen mit dem gewaschenen Blattsalat in den Mixer geben. Kokoswasser, Zitronenmelisse und Wildkräuter zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Smoothie in Gläser füllen, garnieren und frisch servieren.