



Grüner Smoothie

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (z.B. Vitamix) glatt pürieren. Konsistenz durch Wasserzugabe regulieren.

Sofort verzehren.

ZUTATEN

1 Orange geschält

1/2 Gurke

1 gute Hand voll Rucola

1 Stück frischer Ingwer

1 Schuss Agavendicksaft

1 Teelöffel Brennnesselpulver

Wasser nach Bedarf