

Green-Kokos-Smoothie

Anzahl Personen: 1

Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Orangen	schälen, in Stücke schneiden
3 EL	Kokosöl	
0.25 Stk.	Schlangengurke	in Räder schneiden
2 Handvoll	dunkelgrüne Blätter *	
2 Stengel	Petersilie	
2 Handvoll	Erdbeeren, gefroren	
2 Stk.	Riesendatteln	Stein entfernen
0.5 Stk.	Apfel	in Stücke schneiden
300 ml	Wasser	

Anleitung

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in einen Mixbecher füllen und fein pürieren. Langsam trinken.

* dunkelgrüne Blätter können von Salaten oder Gemüse (z.B. Gurken- oder Kohlrabiblätter) stammen.

Tipps

- Spielt der Geschmack keine grosse Rolle, können auch Wildkräuter und mehr Petersilie verwendet werden.
- Die Menge an Kokosöl kann problemlos erhöht werden.
- Die gefrorenen Erdbeeren machen den Smoothie angenehm kühl. Ist dies unerwünscht, Beeren frisch verwenden oder vorher auftauen.
- Ein Teil des Wassers kann durch Kokosmilch ersetzt werden.

