

Grüner Smoothie mit Rucola und Himbeerhaube

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Wie du noch mehr grüne Smoothies zauberst, erfährst du in unserem [großen Smoothie Guide](#) - garantiert ohne Bitterstoffe!

- 1 -

Für den grünen Smoothie Ingwer und Banane schälen und würfeln. Mit restlichen Zutaten in einen Standmixer geben, mixen und in ein Glas füllen.

- 2 -

Für den roten Smoothie Banane schälen und würfeln. Mit restlichen Zutaten in einen Standmixer geben, mixen und auf dem grünen Smoothie geben.

Zutaten für 2 Portionen

Für den grünen Smoothie

1 Banane
1 Esslöffel Chiasamen
1 Handvoll Rucola
1 Stück Ingwer
3 Orangen (ausgepresster Saft)
1 Zitrone (ausgepresster Saft)
Crushed Ice

Für den roten Smoothie

1/2 Banane
1 Handvoll gefrorene Himbeeren
1/2 Teelöffel gemahlene Vanille
70 ml Wasser

Grüne Smoothies und du - das ist so eine Sache - zu bitter, zu sauer, zu grasig? Dachten wir auch, bis wir über das tolle Rezept von [Ela von Transglobal Pan Party](#) gestolpert sind - herrlich fruchtig und unwiderstehlich gut. Das Besondere: eine rosafarbene Haube aus fruchtigen Himbeeren und süßer Banane. Unsere Köstlichkeit kommt ohne Aroniabeeren, dafür mit einem Hauch Vanille daher.