

Rucola Smoothie - der grüne Vitamin-Kick

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

2
Min.

NIVEAU



Stufe pürieren, bis alles schön cremig ist.

Zutaten für 2 Gläser

100 g Rucola
1 reife Mango
1 Zitrone
1 gehäufte Teelöffel frisch geriebener Ingwer
200 ml Wasser
3 Eiswürfel

Die Mischung macht's! Mango und Rucola ergeben einen fruchtig-herben und super gesunden Smoothie, den du unbedingt ausprobieren solltest. [Noch mehr grüne Smoothies findest du übrigens hier.](#)

- 1 -

Den Rucola waschen. Die Mango schälen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und reiben (zum Beispiel mit der Ingwerreibe von Gefu). Die Zitrone schälen und das weiße Gewebe entfernen.

- 2 -

Obst und Gemüse zusammen mit dem Wasser und den Eiswürfeln in einen Standmixer geben und auf niedriger