

## Grüner Smoothie mit Rucola

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Smoothie

100 g Rucola  
1 reife Mango  
1 Zitrone  
20 g frischer Ingwer  
200 ml Wasser  
3 Eiswürfel

#### Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

noch eine angenehme Schärfe rein. Dank dieser Zutaten ist dieser Smoothie ein echtes **Vitamin C Kraftpaket**, das obendrein auch noch entzündungshemmend wirkt. Perfekt, um deine **Abwehrkräfte** zu stärken.

- 1 -

Mango schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zitrone schälen und das weiße Gewebe entfernen.

- 2 -

Obst und Gemüse zusammen mit Wasser und Eiswürfeln in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren.

Ich gebe es zu: Ich bin ein absoluter **Smoothie Fan** und meine **erste Mahlzeit des Tages** kommt meist direkt aus dem **Mixer**. Das hat zum Einen damit zu tun, dass ich morgens durchaus etwas faul bin. Auf der anderen Seite liebe ich das Konzept, mit wenigen Schlucken bereits fast den gesamten **Tagesbedarf** an **Vitaminen** und **Mineralstoffen** zu decken. Wie toll ist das bitte?! Am liebsten bereite ich mir übrigens einen **grünen Smoothie** wie diesen super gesunden **Rucola Smoothie** zu. Er ist für mich einfach die perfekte Mischung zwischen **fruchtig und herb**. Dafür sorgen neben Gemüseheld **Rucola** leckeres Obst wie **Mango** und **Zitrone**. Der **Ingwer** bringt