



Rezept für Vitamin-C Smoothie

Zutaten für 2 Personen

- 2 Äpfel
- 3 EL Zitronensaft (am besten von eine Bio Zitrone)
- 1 Banane
- ½ Avocado
- 1 TL Kurkuma
- 100 g frischen Spinat
- 2 EL Hagebuttenpulver
- 10 g frischen Ingwer
- 300 ml Wasser
- 1 EL Hanföl
- Crushed Ice

Zubereitung

Die Äpfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Die Avocado halbieren und aus der Schale nehmen sowie den Ingwer schälen und fein reiben und dann in den Mixer geben. Den Spinat, das Hanföl, die Banane, das Wasser, den Zitronensaft, das Kurkuma, das Hagebuttenpulver und das Crushed Ice in den Mixer geben und zu einem cremigen grünen Vitamin-C-Smoothie pürieren. Die Wassermenge kann variiert werden, für diejenigen die es flüssiger mögen.

Kalorien pro Portion (0,4 Liter) – 244 kcal

Kalorien pro 100 Gramm – 57 kcal