

Avocado-Ingwer-Smoothie

Zutaten für 2 Gläser

1 reife, weiche Avocado
Saft einer 1/2 Limette
1 Apfel (grün)
1 Schreibe Ingwer (ca. 1 Euro-Münze groß)
1/2 Gurke
einige Minzblätter

Zubereitung

Für den Avocado-Ingwer-Smoothie zunächst die Avocado schälen und den Kern entfernen und klein schneiden. Sofort mit dem Limettensaft vermischen. Den Apfel entkernen, grob in Stücke schneiden und zur Avocado hinzufügen. Ingwer und Gurke schälen und ebenfalls dazugeben.

Alle Zutaten gut durchmischen. Den Avocado-Ingwer-Smoothie mit den Minzblättern garnieren und sofort servieren.

Wer möchte, kann im Sommer ein paar Eiswürfel hinzufügen.



Quelle: www.ichkoche.at