



Grüne Smoothies

Chinakohl-Gurke-Nashifrukt

Zutaten (für zwei Personen)

8 Chinakohlblätter
120 g Gurke
½ Nashifrukt
½ Banane
1 EL Olivenöl
120 ml Mineralwasser
1 Prise Vanillesalz
½ TL Dillspitzen

Zubereitung (circa zehn Minuten)

Chinakohl, Gurke mit Schale, entkernte Nashifrukt mit Schale, geschälte Banane und Olivenöl in den Mixer geben und pürieren. Dillspitzen und Mineralwasser hinzufügen, kurz pürieren und mit Vanillesalz abschmecken.

Dieses Gericht ist vegan.

Brokkoli-Avocado-Kiwi

Zutaten (für zwei Personen)

150 g Brokkoliröschen
1 Avocado
1 Kiwi
1 Schälchen Radieschenkresse
1 EL Olivenöl
120 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa zehn Minuten)

Brokkoliröschen von Hauptstrunk entfernen. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen. Kiwi schälen, Radieschenkresse abschneiden. Alle so vorbereiteten Zutaten grob zerkleinern und mit dem Olivenöl im Mixer pürieren. Mineralwasser zugeben, kurz pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch einen Löffel Sauerrahm als Häubchen darauf geben.

Dieses Gericht ist vegan (ohne Sauerrahm)