

# GRÜNER SMOOTHIE MIT AVOCADO UND KIWI

## GRÜNER SMOOTHIE MIT AVOCADO UND KIWI

In Berlin beginnt heute die Grüne Woche 2016 und natürlich werden wir auch wieder hingehen – aber erst am nächsten Wochenende. Bis dahin habe ich mir für dieses Jahr ein kleines Projekt überlegt: die Grüne Woche ist in Berlin, ich bin in Berlin, also wird es grün – und das nicht nur auf der Messe, sondern auch auf dem Blog! Jeden Tag ein grünes Rezept, so stelle ich mir das vor. Natürlich nicht immer nur pur grün, so wie dieser leckere und super cremige Smoothie hier – aber grün wird der rote grüne Faden in den nächsten Tagen sein und dabei wird es hier trotzdem so abwechslungsreich zugehen wie ihr es von mir gewohnt seid. Seid ihr schon gespannt? Ich auch – und dabei habe ich schon einiges an Ideen! Nun aber zurück zum Smoothie – eine Avocado, ein Apfel, Kiwi und Koriander treffen auf erfrischendes Kokosnusswasser. Frisch und cremig und dazu noch rundum gesund!



### Zutaten für 2 Gläser:

1 Avocado

2 Kiwis

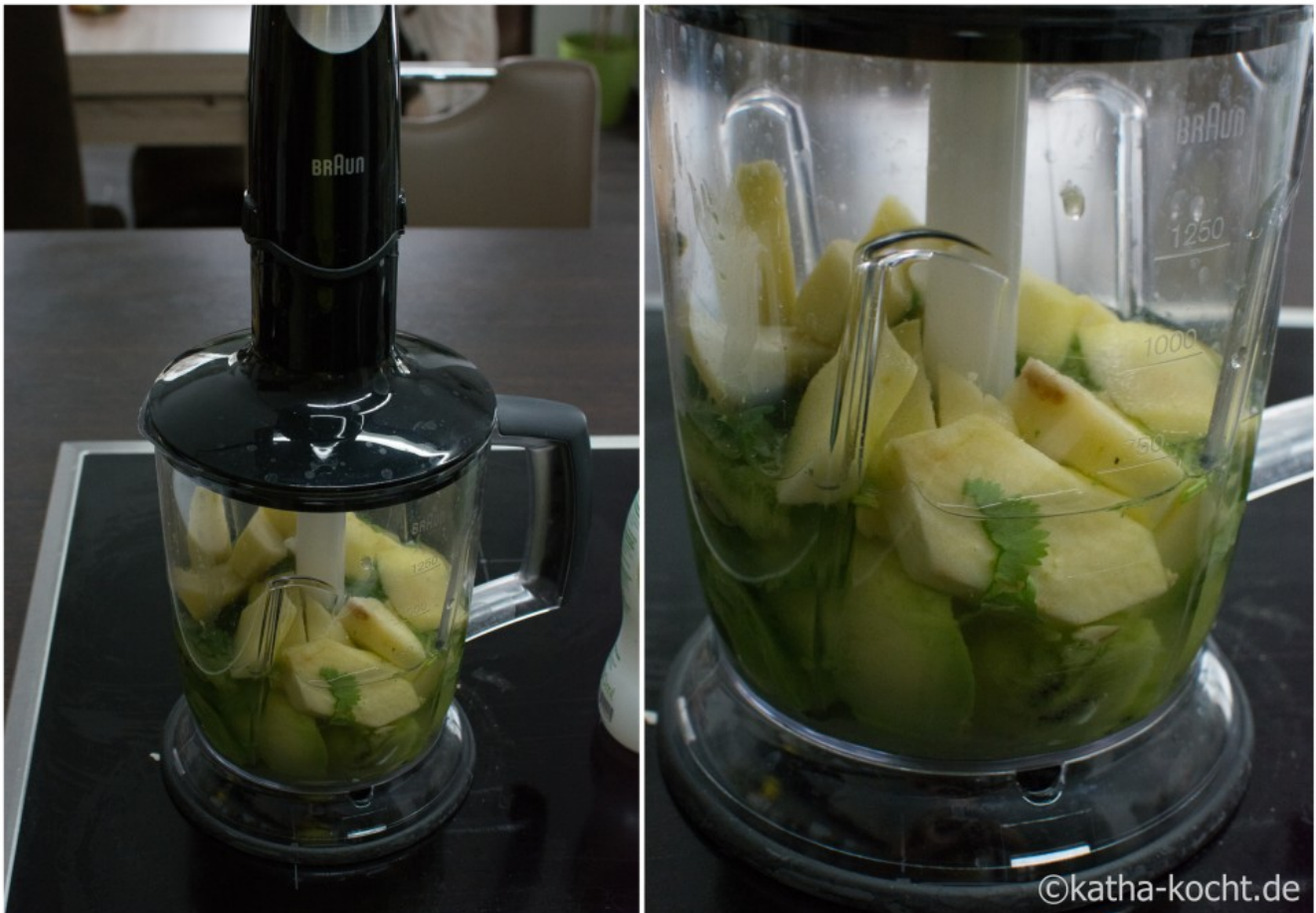
1 Apfel (hier Boskop)

1/2 Bund Koriander

330ml Kokosnusswasser (gekühlt)

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kiwis halbieren und aus der Schale löffeln und den Koriander grob hacken. Alles zusammen mit dem Kokosnusswasser in den Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



2-3 Eiswürfel zufügen und nochmal gut mixen. Dann den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und mit einem Strohhalm servieren.



Frisch, grün und lecker - fertig ist er, euer grüner Smoothie mit Avocado und Kiwi.

Lasst es euch schmecken!



©katha-kocht.de