

GRÜNER INGWER-AVOCADO SMOOTHIE

Die Internationale Grüne Woche 2020 ist in Berlin mal wieder in vollem Gange und ich habe euch an dieser Stelle bereits wieder über unseren Besuch auf der Messe berichtet. Und wie schon in den letzten Jahren gibt es auch in diesem Jahr wieder eine kleine „grüne Rezeptserie“ – einfach weil es mir Spaß macht etwas Passendes für euch zu zaubern. Den Anfang macht heute ein grüner Ingwer-Avocado Smoothie – der ist nicht nur super um Ordnung im Kühlschrank zu schaffen, sondern auch wunderbar frisch, cremig und dank Ingwer und Kurkuma ein kleiner Booster für euer Immunsystem!



ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER INGWER-AVOCADO SMOOTHIE:

- 1 Avocado
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Hand voll grüne Weintrauben
- 1 saurer Apfel, z.B. Boskop
- 1 Daumen großes Stück Ingwer

1 TL Kurkuma*, gemahlen

150ml Orangensaft

kaltes Wasser + 6-7 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren, aus der Schale löffeln und in den Mixer geben. Die Weintrauben von der Rispe zupfen, den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, den Ingwer schälen und grob würfeln, den Rucola waschen und etwas klein zupfen. Alle Zutaten zur Avocado in den Mixer geben.

Den Kurkuma und den Orangensaft dazu geben. Die Eiswürfel und etwas Wasser zufügen und alles einmal kräftig mixen. Nach Bedarf nach und nach etwas Wasser dazu geben und zwischendrin immer wieder mixen. Falls euch der Smoothie zu mild wird etwas mehr Orangensaft hinzufügen.

Wenn Konsistenz und Geschmack passen wird euer grüner Ingwer-Avocado Smoothie auf passende Gläser verteilt und sofort serviert.

Genießt euren Smoothie!



© katha-kocht!