



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## GREEN SMOOTHIE



**HAUPTZUTAT**  
Gemüse & Früchte

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
Unter ½ Stunde

**PORTIONEN**  
1-2

**PRODUKTEMPFEHLUNG**  
Wasserglas

### ZUTATEN

- ½ Avocado
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- Zitronensaft
- 2 Stängel Sellerie
- 200 g Ananas- oder Mangostücke (gefroren oder frisch)
- 2 Handvoll frischer Baby-Spinat
- 1 Handvoll weiße Trauben (ca. 70 g)
- 250 ml Kokoswasser
- Optional 6 Minzblätter

### ZUBEREITUNG

- 1) Avocadohälfte und Ingwer schälen, Stängensellerie entfädeln und in kleine Stücke schneiden. Avocado, Ingwer, Sellerie, Mango in den Standmixer geben. Den Spinat waschen und hinzufügen. Mit ca. 250 ml Kokoswasser aufgießen, sodass die Früchte bedeckt sind.
- 2) Zum Abschluss etwas Zitronensaft hinzufügen. Den Mixer starten und ca. 1-2 Minuten laufen lassen, bis alles einen dickflüssigen Saft ergibt. Dann den Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)