



Grüner Smoothie

Der Frischmacher im Glas

Smoothies sind wegen ihrer Nährstoffdichte nicht nur gesund, sondern auch richtig erfrischend. Wenn es mal wieder so richtig heiß ist und schnell gehen soll, ist der grüne Energie-Booster unter den Smoothies die perfekte Wahl. Limetten, Gurken, Bananen, Minze und Basilikum liefern neben Ballaststoffen und wertvollen Vitaminen die perfekte Basis für leichten Genuss, der herrlich erfrischt und nicht schwer im Magen liegt.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Gurke
- 1 Limette geschält
- 12 Blätter Minze
- 6 Blätter Basilikum
- 1 Banane
- 2 EL Kokosöl
- 500ml Wasser

So geht's

Die Zutaten gründlich waschen oder schälen und klein schneiden. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane oder Gurke in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit einem Mixer etwa 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

So gesund ist es

Gurken haben einen hohen Wassergehalt und sind wie Bananen auch reich an wertvollem Vitamin B und essentiellen Mineralstoffen wie Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor. Diese wichtigen Inhaltsstoffe unterstützen euer Immunsystem, die schnelle Wundheilung, eine gesunde Haut und schönes Haar. Limetten enthalten Vitamin C, das dem Aufbau von starken Knochen und Zähnen dient.

Brennwert: 160kcal, Protein: 5g, Kohlenhydrate: 55g, Fett: 25g (durchschnittlich pro Portion/250 ml)