

Grüner Kombucha-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g junger Blattspinat
- 0,5 Orange
- 1 Kiwi
- 1 kleine, reife Avocado
- 1 Scheibe Bio-Zitrone
- 6 Blätter frische Minze
- 300 ml Natur-Kombucha

Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Orange und Kiwi schälen und grob in Stücke schneiden. Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Zitronenscheibe vierteln, Minzeblätter waschen.

Die Zutaten in einen Küchenmixer geben, Kombucha dazugießen und alles cremig pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen