



Green Smoothie mit Petersilie und Avocado

🕒 5–10 Min   

Zubereitung

- 1 Apfel und Kiwi schälen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
- 3 Smoothie in Gläser gießen und mit Stangensellerie dekorieren.

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Kiwi
1 Stk.	Reife Avocado
1 EL	Olivenöl
50 g	Babyspinat
150 g	Stangensellerie
600 ml	Grüner Tee
2 EL	Zitronensaft
1 EL	♦ Bio Petersilie geschnitten
1 TL	♦ Ingwer gemahlen

