



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 für 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 | ♣️ Bio Ingwer gemahlen |

