



Grüner Stangensellerie-Smoothie mit Petersilie

🕒 10–20 Min   

Zubereitung

- 1 Apfel, Avocado, Banane und Stangesellerie in Stücke schneiden.
- 2 Alle geschnittenen Zutaten mit Orangensaft, Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie und gemahlenem Ingwer im Standmixer mixen. In Gläser füllen und genießen.

Zutaten 2 Portionen

🍷 = Kotányi Produkte

300 ml	Orangensaft
75 g	Stangensellerie
50 g	Junger, frischer Spinat
1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Zitrone (Saft davon)
1 EL	Olivenöl
1 EL	🍷 Ingwer gemahlen
2	Stängel frische Petersilie

