



Brokkoli-Zucchini-Mandel-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Brokkoli (TK)
- 100 g Zucchini
- 1 TL Brennesselpulver n.B.
- 1 Apfel
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 6 Blätter Basilikum
- 2 EL Mandelmus
- 300 g Kokos- oder Mandelmilch

Zubereitung:

Die Zucchini und den Apfel waschen und grob zerkleinern. Die Bio-Zitrone gut waschen und halbieren. Die Basilikumblättchen waschen.

Alle Zutaten (auch die halbe Zitrone mit Schale) in den Mixer geben und glatt pürieren.

Den Brokkoli-Zucchini-Mandel-Smoothie in 2 Gläser oder Schalen geben und servieren.

Info:

Wer möchte, kann seinen Smoothie noch mit halbierten grünen Weintrauben, Nüssen oder Mandeln, Basilikumblättchen und Chiasamen garnieren.

Wenn man nur ein Glas trinkt, kann man den restlichen Smoothie im Kühlschrank einen Tag aufbewahren.