

Grüner Vitamin Shot

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Hand voll grüne Weintrauben
- 1 saurer Apfel, z.B. Boskop
- 1 Daumen großes Stück Ingwer
- 1 TL Kurkuma*, gemahlenen
- 100ml Orangensaft
- 100 ml Wasser



Zubereitung:

Die Avocado halbieren, aus der Schale löffeln und in den Mixer geben. Die Weintrauben von der Rispe zupfen, den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, den Ingwer schälen und grob würfeln, den Rucola waschen und etwas klein zupfen. Alle Zutaten zur Avocado in den Mixer geben. Den Kurkuma und den Orangensaft dazu geben. Die Eiswürfel und etwas Wasser zufügen und alles einmal kräftig mixen. Nach Bedarf nach und nach etwas Wasser dazu geben und zwischendrin immer wieder mixen. Falls euch der Smoothie zu mild wird etwas mehr Orangensaft hinzufügen.