

GRÜNER SMOOTHIE MIT ERDBEEREN + INGWER

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Zwei Handvoll Feldsalat
200 g Erdbeeren
2 Banane
1 Limette
Ingwer

1. Feldsalat und Erdbeeren waschen und trocknen. Das Grüne der Erdbeeren entfernen. Bananen schälen und in Stücke teilen. Limette auspressen. Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

2. Feldsalat, Erdbeeren, Bananen, Ingwer und die Hälfte des Limettensafts in den Mixer geben und auf höchster Stufe sorgfältig pürieren. (Wer keinen Mixer hat, kann auch einen Pürierstab benutzen.)

3. Anschließend nach Belieben Wasser hinzugeben, bis der Smoothie die Wunschkonsistenz erreicht hat. Smoothie abschmecken und ggf. mehr Limettensaft hinzufügen.

Ein sonnig-fruchtiges Frühlingswochenende wünscht
Euch Euer LOCAVO Team!

**LOCAVO**
DIE **FRISCHE**KOMPONISTEN