

Green Smoothie mit Basilikumsamen

Zutaten 2 große Smoothies

1 Flasche FRIYA-Basil Seed Drink

1 Stk. Limette

½ Bund Petersilie

50 g Babyspinat

1 grüner Apfel

1 Banane

½ Avocado

evtl. ein paar Blätter Romanasalat

Wasser

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in einen Mixer geben. Babyspinat und Romanasalat waschen, trockenschütteln und ebenfalls hinzugeben. Apfel vierteln und entkernen. Banane schälen, teilen und mit dem Apfel in den Mixer geben
2. Avocado längs halbieren, Kern herausnehmen, Fleisch herauslösen und zu den anderen Zutaten in den Mixer geben. Limette pressen und Limettensaft hinzugeben. Das Ganze mit Wasser aufgießen (Menge, je nachdem wie flüssig man das Ganze gerne hat). Alles gut vermischen.
3. Nun Green Smoothie in Gläser abfüllen und mit FRIYA-Basil Seed Drink



Scan me!