

Green Smoothie

Zutaten

- ½ Ananas
- 1 kleine Gurke
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Weintrauben
- Wasser
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

Die Ananas aufschneiden, schälen und den harten Kern herausschneiden. In grobe Stücke teilen. Mit klein geschnittener Gurke, Basilikum und Weintrauben in einen Mixer geben. Etwas Wasser dazu schütten. Mindestens 5 Minuten mixen, damit alle Zutaten gut zerkleinert werden und sich mischen. Mit Wasser aufgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren und genießen!



Bild Quelle: www.nutri-plus.de