

Popeye-und Paprika-Avocado-Smoothie

 happy-mahlzeit.com/2020/02/27/popeye-und-paprika-avocado-smoothie/

Zutaten für je 2 Gläser

Für den Popeye-Smoothie:

- 100g Feldsalat
- 100g Blattspinat
- 1 Mango
- 4 EL Cashewkerne

Für den Paprika-Avocado-Smoothie:

- 1 Spitzpaprika
- 1 Avocado
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Birne
- 2 EL ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

Für den Popeye-Smoothie den Feldsalat und Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Feldsalat, Spinat und Mangostücke in einen Küchenmixer geben. Cashewkerne und 400ml Wasser zufügen und alles ca. 2 Minuten zu einem cremigen Smoothie pürieren. Auf Gläser aufteilen und sofort servieren.

Für den Paprika-Avocado-Smoothie den Sellerie putzen, waschen, ein paar Blätter beiseitelegen. Die Birne waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Birne und Paprika grob zerkleinern. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alle Zutaten incl. der Erdnüsse sowie 400ml Wasser in einen Küchemixer geben und alles ca. 2 Minuten zu einem cremigen Smoothie pürieren. Auf Gläser verteilen und mit den Sellerieblättern garniert servieren.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier vom 29.5.2016