



ovomaltine

GRÜNKOHL-OVOMALTINE-SMOOTHIE MIT MINZE

OVOMALTINE REZEPTE



Kategorie
Frühstück



Schwierigkeit
leicht



Portionen
2



Zubereitungszeit
<30 Minuten

Der Ovomaltine Grünkohl-Smoothie mit Minze erfrischt nicht nur, sondern bringt dich mit Schwung durch den Tag.

Zutaten

- 2-3 Grünkohlblätter
- 1 grüner Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Zweig frische Minze
- 75g Avocado (ohne Schale und Kern)
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL Leinöl
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Ovomaltine Pulver

Zubereitung

- ★ Den Grünkohl waschen, die Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kiwi schälen und grob zerkleinern. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- ★ Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Avocado-Fruchtfleisch in den Mixer oder ein hohes Aufschlaggefäß geben. Den Limettensaft und das Leinöl hinzufügen. Die Mischung im Mixer bzw. mit dem Pürierstab fein aufmixen, dabei nach und nach die Mandelmilch hinzufügen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
- ★ Den Smoothie in zwei Gläser füllen und jeweils 1 EL Ovomaltine Pulver einrühren.

Tipp

Wer es gerne etwas süßer mag, fügt noch jeweils 1 bis 2 TL Ahornsirup hinzu.

Verwendete Produkte

Ovomaltine Pulver - der Klassiker

