

Babyblattspinat Smoothie mit Mango, Rucola und Fenchelgrün

Vorbereitung	Zubereitung	Arbeitszeit
10 Min	5 Min	15 Min

Menge: ca.: 300 ml

Zutaten:

halbe Packung Babyblattspinat (ca. 60 Gramm)
eine Handvoll Rucola
einige Stückchen Mango
Fenchelgrün
etwas Leinöl
Wasser zum Auffüllen (ca: 200ml)
ein paar Sprossen nach Wahl

Anleitung:

Die Zutaten waschen, die Mango schälen und klein schneiden, das Fenchelgrün klein schneiden

Fülle die Mangostückchen und das Fenchelgrün in deinen Smoothie Maker und gieße etwa mit der Hälfte des Wasser auf, so dass sich alles leichter pürieren lässt.

Jetzt fügst du den Babyblattspinat, den Rucola und das restliche Wasser hinzu und mixt alles noch einmal durch.

Zum Schluss gibst du das Leinöl dazu und mixt es ganz kurz unter.

Füll dir das in ein Glas und dekoriere es mit den Sprossen

Guten Appetit

