

Gerstengras Smoothie

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 Avocado
- 1 Banane
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Leinöl
- 2 EL Gerstengraspulver
- 200 ml kaltes Wasser
- 200 g Naturjoghurt
- Frische Minze



Zubereitung

Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch gemeinsam mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und alles gründlich miteinander vermengen. Nach Belieben mit frischer Minze garnieren.

Hinweise

Das Besondere an Gerstengras ist die außergewöhnliche Kombination aus Vitaminen, Nährstoffen, Pflanzenstoffe und Mineralstoffen. Gerstengraspulver ist eine wahre Quelle für Zink und überzeugt mit seinem hohen Gehalt an Eisen, Kalzium und Magnesium. Unser Bio-Gerstengraspulver hat eine natürliche, hellgrüne Farbe. Es ist laktosefrei, vegan sowie frei von Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffen und dient zum Anreichern von Smoothies und Shakes, Müsli, Joghurt und Fruchtsäften.