

Gemüse-Golfer-Smoothie

Vorbereitung: 8 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 6 g



Du benötigst:

- | | |
|---------------------------|--|
| ✓ 2 Tomaten | ✓ 3 Salatblätter |
| ✓ 1 Zitrone | ✓ Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Oregano,...) |
| ✓ 1 Paprika | ✓ Knoblauch |
| ✓ 1 Banane | ✓ Salz + Pfeffer |
| ✓ 3 Karotten | ✓ 200 ml Wasser |
| ✓ 1 Sellerie | ✓ 4 Eiswürfel |
| ✓ 1 Stange Lauch (Porree) | ✓ Standmixer |
| ✓ 2 EL Olivenöl | ✓ Cocktailglas + Cocktail-Deko |

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Wasser, Olivenöl, Eiswürfel und ausgepresste Zitrone in Standmixer geben
2. Sellerie, Banane, Knoblauch, Karotten schälen / schneiden + in den Mixer
3. Lauch und Paprika schneiden, waschen und ebenso in den Mixer hineingeben
4. Tomaten + Salatblätter waschen, schneiden + mit den Kräutern in den Mixer
5. Masse 1 Min. auf höchster Stufe mixen und mit Salz / Pfeffer abschmecken
6. In einem hohen Cocktailglas anrichten, mit Deko verzieren und kalt servieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, mische 2 EL Proteinpulver (neutral) zur Masse
- Wenn du es „milder“ haben möchtest, dann verzichte auf Knoblauch, Porree

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

