

Fruchtsmoothie mit Avocado ... eine gesunde und leckere Vitaminbombe



Zutaten und Zubereitung

Rezept für Zitruspresse und Standmixer

- ½ Banane
 - 1 Avocado (Sorte Hass)
 - 1 knackiger saftiger Apfel
 - 400 ml frisch gepresster Orangensaft
1. Banane in Stücke schneiden
 2. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit dem Löffel herausheben
 3. Apfel waschen und mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
 4. Orangen halbieren und auspressen
 5. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer cremigen Konsistenz mixen