



Zutaten:

10 Basilikumblätter
150 g Mango, gefroren
2 Zweige Minze
kleiner Bund Petersilie
200 ml Wasser
von 0,5 Zitrone Zitronensaft,
frisch



Rösle Teigschaber Silikon in weiß



Obst- und Kräutermesser Mini-Yatagan von Windmühlenmesser



KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in liebesapfel rot



Continenta Schneidebrett aus Eiche mit Schublade



RCR Longdrinkglas Melodia, 6er Set



GEFU Glastrinkhalm Future in schwarz, 4er Set

1

Der Reihe nach Wasser (oder Kokoswasser), Zitronensaft, Kräuter und Mango in den Blender-Behälter geben.

2

Den Deckel verriegeln und den Power Plus Blender auf die Smoothie-Einstellung setzen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.

3

Sie können die Zutaten im Blender auch wie angegeben kombinieren, den Deckel verriegeln und auf die Geschwindigkeitsstufe 1 setzen. Die Geschwindigkeitsstufe langsam höher stellen (Stufe 9 oder 11).

4

Alles ca. 1 Minute mixen, bis eine vollkommen geschmeidige Flüssigkeit erhalten wird, oder mit der Geschwindigkeitsstufe Verflüssigen zu einem geschmeidigen Smoothie mixen.

5

Ggf. Behälterwände abschaben.

6

Der Smoothie ist besser, wenn er sofort serviert wird!

Wer es cremiger mag, gibt einfach noch 2 EL Kokosmilch hinzu. Mit 0,5 Teelöffel Matcha ist der grüne Smoothie außerdem ein richtiger Muntermacher.