

## **Grüner Smoothie „ohne Obst“: Cremiger Sellerie Smoothie**

Dies ist mein Lieblingsrezept für einen grünen Smoothie, der nicht süß ist. Die Mengen an Zucker in Avocado und Zitrone sind minimal.

2 Tassen Wasser

4 Stangen Sellerie, mit Blättern kleingeschnitten

1 Tasse Salat/Spinat/Grünkohl, kleingeschnitten

1 große Salatgurke, Bio

2 Hände Basilikumblätter, frisch (alternativ Petersilie)

1 große reife Avocado

1 Zitrone/Limette, geschält, geviertelt

Optional Kräutersalz

Zuerst Wasser in den Mixer geben. Dann Sellerie, Spinat und Gurke (mit Schale, in großen Stücken), Basilikum, Avocado und Zitrone dazugeben und gut mixen. Evtl. mit Kräutersalz und noch etwas Zitronensaft abschmecken.