

## **Mango-Basilikum-Smoothie**

### **(2 Portionen)**

1 Tasse Mandelmilch

2 Tassen Spinat, Mangold oder Romanasalat

(zum Abmessen die Blätter fest in die Tasse drücken)

1/2 große Handvoll Basilikumblätter, frisch

1/2 Zitrone, geschält, geviertelt

1/2 große reife Mango (evtl. gefroren, dann wird es cremiger)

1 reife Banane

Alles gut vermischen. Hält sich im Kühlschrank z.B. in Gläsern mit Deckel 1-2 Tage frisch.

1 Tasse = ca. 250 ml (1 großer Teebecher)