

## Rucola Smoothie

Durch den Rucola bekommt der Smoothie eine herbe Note. Probiere einfach erst mal mit wenig Obst. Notfalls später noch etwas dazugeben. Anstelle der Avocado kannst du auch etwas Kokosmilch/Mandelmilch verwenden, z.B. 1/2 Tasse, dann weniger Wasser.

2 Tassen Wasser

4 Tassen Feldsalat/Romanasalat

1 Bund Rucola

Ca. 3 Mandarinen (oder 1 Apfel)

1/2 große reife Avocado

1 Zitrone

Zuerst Wasser in den Mixer geben. Dann Salat und Rucola, Avocado und Zitrone (nach Belieben die Hälfte mit Schale), Mandarinen (ohne Schale) dazugeben und gut mixen.