



Grüner Feldsalat-Smoothie mit Matchatee, Mango und Ananas (vegan)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Feldsalat, 20 g Ingwer, je 100 g Ananas- und Mangofruchtfleisch, 1 TL Matchapulver, 150 ml Orangensaft, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schütteln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Ananas- und Mangofruchtfleisch klein schneiden.
2. Alles zusammen mit dem Matchapulver, dem Orangensaft, ca. 350 ml kaltem Wasser und dem Salz im Mixer fein pürieren.
3. In kleine Flaschen (ca. 300 ml) füllen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 59 kcal/249 kJ; 0,6 g Fett; 10,6 g Kohlenhydrate