



Happy-Day-Smoothie mit Karottengrün

⌚ Preparation time: 10 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Smoothies

- 1 EL geschälte, ungesalzene Pistazien
- 1 Orange
- Eine halbe Zitrone
- 150 g kernlose, helle Weintrauben
- 2 Kiwis
- ca. 6-8 Stängel Karottengrün | in etwa 35 g
- 6-8 Blätter Minze
- 1 Hand voll Babyspinat
- 2 entsteinte Datteln
- 1 EL Agavendicksaft
- 200-230 ml kaltes Wasser

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

1. 1 EL Pistazien in einem Mörser zu Pistazienstaub zerstoßen. Glasränder mit frischem Zitronensaft einreiben. Gläser kopfüber in den Pistazienstaub tauchen bzw. Ränder darin drehen, bis ein schöner, gleichmäßiger Pistazien-Rand entsteht. Gläser bereit stellen.
2. 6-8 Stängel Karottengrün abspülen und zusammen mit einer Hand voll Babyspinat und 6-8 Blättern frischer Minze in den Mixer geben. Den restlichen Pistazienstaub ebenfalls in den Mixer geben. Eine Orange halbieren, eine Scheibe zur Dekoration abschneiden und die restliche Orange schälen, vierteln und in den Mixer geben. Zwei Kiwis schälen, ebenfalls grob zerkleinern und zusammen mit zwei entsteinten Datteln in den Mixer füllen. 150 g kernlose helle Trauben, den Saft einer halben Zitrone und 1 EL Agavendicksaft ebenfalls hinzu fügen und alles zusammen auf höchster Stufe ganz fein pürieren.
3. Nach Belieben Wasser dazu gießen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen und nochmals mixen. Ich gebe 200-230 ml Wasser hinzu - aber das kann man individuell bestimmen.
4. Grünen Smoothie in die vorbereiteten Gläser füllen, Orangenhälften ans Glas hängen.

Et voilà - so grün, so gesund und sooo lecker kann ein guter Start in den Tag oder ein gesunder Frischekick zwischendurch sein! Stay healthy, drink green.

Tipp: Man kann den Geschmack des Smoothies auch variieren, indem man das Wasser durch naturrüben Apfelsaft oder Kräutertee ersetzt.