



## GRÜNES WUNDER

### ZUTATEN

Am besten bio – für  
ca. 0,5 l (2 Portionen)

- ½ Avocado
- ½ Salatgurke
- 1 Limette
- 200 ml Apfelsaft
- 2 Stiele Minze
- 4 cl IngwerTRINK

### ZUBEREITUNG

Halbieren Sie die Avocado und heben Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale. Dann die Salatgurke schälen und grob zerkleinern, die Limette auspressen. Alles zusammen mit dem Limettensaft, der Minze und dem frischen Apfelsaft in einen Mixer geben, IngwerTRINK dazu und für ca. 2 Minuten hochtourig mixen. Die andere Hälfte der Avocado mit Kern aufbewahren, so bleibt sie länger frisch.

- i** Die Avocado mit ihren einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gilt als die fettreichste Frucht! Sie enthält **lebenswichtige Inhaltsstoffe**, wie z. B. Kalium, Magnesium, Biotin, Folsäure, Vitamin B3, B6, C und E.