KitchenAid

AVOCADO-SELLERIE-SMOOTHIE

Für 4 Gläser
Zubereitungszeit 10min

ZUTATEN
40 g Ahornsirup
150 g kalte Crème Fraiche
35 - 40 g frischer Limettensaft
220 g Salatgurke, geschält, in Würfel geschnitten
100 g Selleriestangen, geputzt, in Stücke geschn.
1 reife Avocado

ZUBEREITUNG

Mineralwasser, Ahornsirup, Crème fraîche, Limettensaft als erstes in den K400 Blender geben.

Dann die Gurkenwürfel und Selleriestücke dazu geben. Die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und zum Schluss mit in den Blender geben.
Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen.

Den Blender auf das „Smoothie-Programm“ stellen und durchlaufen lassen.
Gleich in die gekühlten Gläser füllen. Mit Selleriestangen dekorieren und noch kalt servieren