



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Portion: 887 kJ, 212 kcal, 37,3 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 5,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 



Zubereitung

Wir machen euer Halloween zu Hallogreen. Unsere neue Black Box Challenge macht's möglich: wir zaubern aus unendlich vielen grünen Zutaten einen schaurig schönen und leckeren Smoothie. Da dürfen weder Obst noch Gemüse fehlen: Spinat, Apfel, Brokkoli, Kiwi, Avocado, Kräuter und ganz viele andere grüne Köstlichkeiten machen den perfekten Smoothie-Mix. Na, grünt euch was? Na klar, ihr müsst unsere neue Kreation unbedingt probieren. Los geht's:

Step 1:

Zunächst den Brokkoli in Röschen schneiden und im kochenden Wasser dünsten. Währenddessen kannst du einen Apfel, eine Frühlingszwiebel, den Lauch, die Zucchini, die Kiwi und eine Hälfte der Avocado in grobe Stücke zuschneiden.

Step 2:

Dann gibst du ein paar Minzblätter, 25 ml vom Feigenwasser, zwei Feigen, den Rucola, drei Stücke der Zucchini, die Kiwi, die Avocado, ein EL Gurkenwasser sowie Jalapenowasser in einen Standmixer. Füge zudem noch eine Handvoll Lauch, eine Messerspitze Matcha, Wasabi, ein EL Petersilie, zwei Brokkoliröschen und 50 ml Wasser hinzu. Nun mixt du alles bis zu einem Smoothie.

Step 3:

Zum Anrichten nimmst du ein Martiniglas, feuchtest den Rand an und tunkst diesen dann in etwas Salz, sodass ein Salzrand entsteht. Dann zuerst etwas Götterspeise in das Glas geben, bevor du dann den Smoothie eingießt. Zur Deko spießt du eine halbe Feige sowie eine Olive auf eine Spieß auf und legst diesen auf den Glasrand. Nun noch zwei Minzblätter dazu und du kannst deinen Smoothie genießen.

Zutaten

Für den Smoothie:

100 g	Brokkoli
1	grüner Apfel
1	Frühlingszwiebel
1	Stange Lauch
100 g	Zucchini
1	Kiwi
1	Avocado
50 g	Minze
1	Dose Feigen
50 g	Rucola
1 Glas	Gewürzgurken
1 Glas	Jalapenos
1 Msp.	grüner Matcha
1 Msp.	Wasabi
1 Pck.	Petersilie, TK
50 ml	Wasser

Für die Deko:

100 g	Salz für den Salzrand
2	Götterspeise
	Oliven
	Minzblätter

Sonstiges:

Standmixer