



Special: Power-Smoothie Gurke-Spinat

& Immune Booster Birne-Orange-Ingwer

20-30min 2 Personen

Schlapp am Morgen oder das kleine Nachmittagstief naht? Dann nix wie ran an den Mixer und ruck, zuck sind deine köstlichen Powerlieferanten am Start! Ob knallig grün mit Apfel, Spinat und Gurke oder leuchtend gelb mit Orange, Birne und Aprikose: Beide Smoothies schmecken einfach wunderbar und sind dank der Cashews, die mit dem Obst gemeinsam püriert werden, schön cremig und sättigend!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Cashewkerne 15
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Minigurke
- 1 Apfel
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Birne
- 2 Aprikosen
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Standmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren.

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 314kcal, Fett 6.5g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 6.1g



1. Cashews einweichen

Die **Cashews** in 50ml warmem Wasser einweichen. Vor dem Pürieren abgießen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limette** halbieren und **1 Hälfte** auspressen, die andere **Hälfte** wird nicht benötigt.



2. Gurke und Apfel schneiden

Die **Gurke** der Länge nach sechsteln und in kleine Stücke schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.



3. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Gurken**, den **Spinat**, die **Äpfel**, die **1/2 der Cashews**, die **1/2 des Ingwers**, den **Limettensaft** und **1 Päckchen Ahornsirup** in einen Standmixer geben. 250ml Wasser angießen und alles fein pürieren. Am besten gekühlt servieren.

Tipps: Wer mag, kann statt Wasser auch Kokoswasser verwenden und/oder nach Belieben mit Zucker oder Honig abschmecken.



4. Obst schneiden

Für den zweiten Smoothie die **Birne** schälen, halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Aprikosen** halbieren, entsteinen und jede Hälfte vierteln.



5. Orange vorbereiten

Die **Orangenschale** mit einem scharfen Messer abschneiden, dabei auch die weiße Haut um das Fruchtfleisch entfernen. Die **Orange** vierteln und jedes Viertel halbieren.



6. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Orangen**, die **Birnen**, die **Aprikosen**, den **restlichen Ingwer**, die **restlichen Cashews**, **1/2TL Kurkuma**, den **restlichen Ahornsirup** und 1 Prise Pfeffer in einen Standmixer geben. 250ml Wasser angießen, alles einige Minuten fein pürieren und den **Smoothie** in Gläsern servieren.

Tipp: Wer mag, kann statt Wasser auch Kokoswasser verwenden