



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!

- 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

- Honig oder Zucker
- Schwarzer Pfeffer

- Standmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Kochtipp

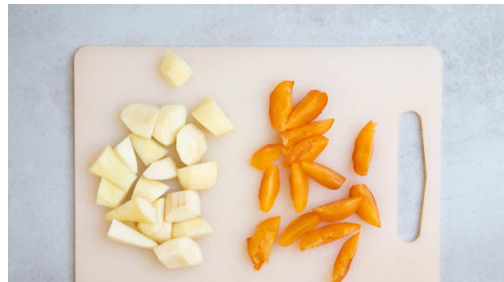
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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



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



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.

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



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**