



Special: Power-Smoothie Gurke-Spinat

& Immune Booster Birne-Orange-Ingwer



20-30min



3-4 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 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke
- 2 Äpfel
- 1 Packung Babyspinat
- 3 Päckchen Ahornsirup
- 2 Birnen
- 3 Aprikosen
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma

- Honig oder Zucker
- Schwarzer Pfeffer

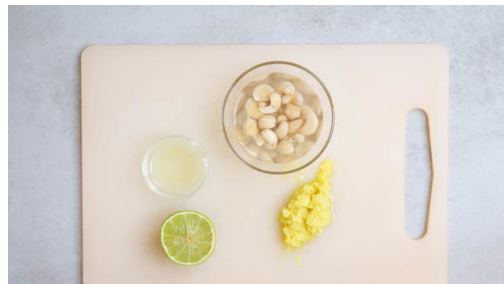
- Standmixer
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Kochtipp

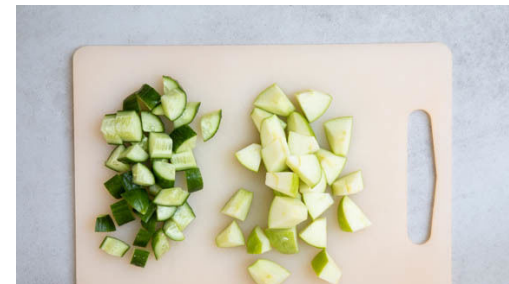
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 288kcal, Fett 6.2g,
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 5.6g



Die **Cashews** in 100ml warmem Wasser einweichen. Vor dem Pürieren abgießen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Limette** halbieren und auspressen.

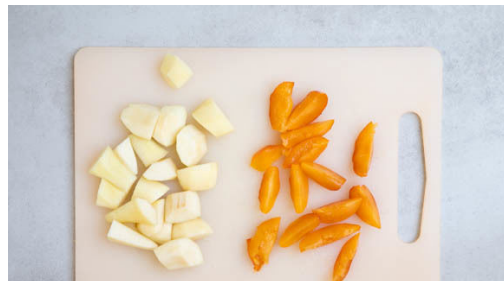


Die **Gurke** der Länge nach sechsteln und in kleine Stücke schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.



Der Reihe nach die **Gurken**, den **Spinat**, die **Äpfel**, die **1/2 der Cashews**, die **1/2 des Ingwers**, den **Limettensaft** und die **1/2 des Ahornsirups** in einen Standmixer geben. 500ml 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.



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



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



Der Reihe nach die **Orangen**, die **Birnen**, die **Aprikosen**, den **restlichen Ingwer**, die **restlichen Cashews**, **1TL Kurkuma**, den **restlichen Ahornsirup** und 1 Prise Pfeffer in einen Standmixer geben. 500ml Wasser angießen, alles einige Minuten fein pürieren und den **Smoothie** in Gläsern servieren.

Tipp: Wer mag, kann statt Wasser auch Kokoswasser verwenden

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning