



ERDBEER GURKE SMOOTHIE

Schneller Erfrischungsdrink und Vitamin-Kick, perfekt für heiße Sommertage.

ZUTATEN (4 Personen)

Für den Smoothie:

- 500g Erdbeeren
- 1/2 Gurke
- 330ml Kokoswasser
- 100ml [Aroniasaft](#)
- 1 Stiel Zitronengras
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 EL [Topinambur-Sirup](#)
- 2 Streifen Zitronenschale
- 3 Blätter Minze



Zubereitung:

Erdbeeren waschen und vom Grün befreien, Ingwer schälen, die Gurke vierteln und das Zitronengras in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem Smoothie mixen.

