

Morgens-Wach-in-den-Tag-Smoothie

3 Stück

Orangen

1 Stück

Mango

2 Stück

Bananen

0,5 Stück

Fenchel

1 Stück

Ingwer

1 Stück

Ananas

1 Stück

Möhre

Joghurt

Basilikumblätter

1

Die Orangen in Hälften schneiden und auspressen. Das restliche Obst und Gemüse schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach alles zusammen pürieren, die Basilikumblätter dazu geben. Wer es gern sämig mag, kann noch Joghurt hinzu geben.