

Tulsi-Avocado-Gurken-Smoothie

Zutaten

(für 2 Personen)

500 ml Sojadrink

1/2 Salatgurke

1 Avocado

1 Stück Ingwer

1 Eßl. Limettensaft

Tulsi Blätter

etwas gemahlen Chili

Zubereitung

Gurke waschen, entkernen und grob würfeln.

Die Avocado längs halbieren, auseinanderdrehen, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das weiche Fruchtfleisch herausnehmen.

Die Avocado nun mit der Gurke, dem Limettensaft und dem Sojadrink im Mixer fein pürieren. Mit Tulsi, Chili und Ingwer abschmecken.