

# Never give up Smoothie



Bild: iStockphoto.com

Hier die Antwort auf Wollsockenlaune: Der „NEVER GIVE UP“ Smoothie. Wertvolles Sonnenlicht spricht Chlorophyll durch Spinat, ein starkes Immunsystem und eine Top-Laune. Vergesst die Grippeimpfung, mixt euch den neuen Zaubertrank!

Für einen Liter Smoothie braucht ihr:

1 Handvoll Feldsalat oder Spinat

1 Banane

½ Avocado

1 kleiner Apfel

2 frische Datteln ohne Kern!

1 Stück Ingwer

1 Prise Kardamom

2 Tassen Wasser

Und so wird er zubereitet:

Zuerst das Grün in den Mixer geben (wir empfehlen einen Hochleistungsmixer, wie zum Beispiel den [Vitamix](#))

Dann alle weiteren Zutaten hinzufügen. Soviel Wasser hinzufügen, dass die Zutaten leicht bedeckt sind, das können auch mehr als zwei Tassen Wasser sein. 1-2 Minuten Mixen und genießen.