

SOMMERLICHER SMOOTHIE

Dieser sommerliche Smoothie wird vor allem die Herzen aller Naschkatzen höher schlagen lassen. Perfekt, wenn sich so eine Köstlichkeit zudem positiv für die Gesundheit, in diesem Fall auf die Sehkraft, ist. Die Geheimzutat in diesem Drink ist die Erdnuss, die reich an Vitamin E ist. Und auch der enthaltene Spinat liefert viele wichtige Nährstoffe für die Sehkraft, wie z. B. Vitamin C und E sowie die Carotinoide Zeaxanthin und Lutein. Zudem schmeckt die Kombination mit den tropischen Früchten einfach sommerlich erfrischend.



Und so schnell ist es gemacht



- Eine **halbe Papaya** schälen und klein schneiden.
- **150 g frischen Blattspinat** waschen.
- Die Papaya, den Spinat **200 ml Kokosmilch**, den Saft von **2 Limetten** und **1 EL Erdnussmus** in den Mixer geben und alle zu einer glatten Masse pürieren.
- Je **nach Bedarf** kann noch **Wasser** hinzugegeben werden, um den Smoothie flüssiger zu machen.

OCUVITE®

DAS LEBEN IST
SEHENSWERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin