



SOMMERLICHER SMOOTHIE FÜR GAUMEN & AUGEN

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, auswirkt. 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 EINFACH 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



GUTEN APPETIT!