



Ayurvedischer Smoothie mit heißen Gewürzen

Angaben für 4 Gläser à 150ml

80g	Spinat
50g	Wirsingkohl
5 St.	Datteln in Rohkostqualität
2 St.	Orangen
1 St.	Banane
300ml	Wasser (Quellwasser)
1 St.	Limette
Einige	Senfkörner
Prise	Zimt gemahlen
Prise	Kurkuma gemahlen
Prise	Kubebenpfeffer gemahlen
1cm großes Stück	Ingwer
1cm großes Stück	Chillischote
1EL	Agavendicksaft

Zubereitung:

Spinatblätter und Wirsingblätter gut abspülen und in grobe Stücke schneiden. Orange schälen, entkernen und ebenso in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Kohlblätter, Bananenstücke und Orange zusammen mit Datteln, Limettensaft und Gewürzen in einen Hochleistungsmixer geben.

Ingwer abspülen, 1cm Stück abschneiden und zusammen mit Chillischote in den Mixer geben. Mit klarem Wasser auffüllen.

Mit Agavendicksaft ergänzen und alles zu einem feinen Smoothie mixen.