

## Grüner Smoothie - "Tropenkost" von Teresa-Maria Sura, taste-of-love.de

Heute habe ich mir einen herrlichen grünen Smoothie mit den frisch gelieferten Früchten von Tropenkost gezaubert. Der ist so köstlich (!!!), dass ich ihn glatt "Tropenkost" genannt habe.

Reif geerntete Früchte zu verwenden macht einen enormen Unterschied. Nicht nur, weil die Früchte auf ihrem Höhepunkt sind, sondern auch geschmacklich. Ich bin total dankbar, dass es diese Möglichkeit gibt, vollreife Früchte direkt nach Hause geliefert zu bekommen. Welch ein Luxus.



### Und hier die Zutaten:

200 g frischen Spinat



500 ml Wasser  
1 reife Avocado (Fleisch davon)  
3 reife Wilde Bananen  
1 Limette (geschält)  
1/2 Baby Ananas  
1/2 Orange (Saft davon)  
1-2 TL Manukahonig (optional)  
1 üppige Portion Lebensfreude und Liebe

Alle Zutaten in einem Standmixer (z.B. Vitamix)

Bei den Tropischen Zutaten (Avocado, Wilde Bananen, Baby Ananas) empfehle ich definitiv die reif geernteten von Tropenkost. Sie liefern optimal alles was unserem Körper gut tut, da sie am Baum reifen durften, voller Sonnenlicht sind und sie schmecken darüber hinaus unvergleichlich gut. Dieser Smoothie ist nicht nur gut für das Wohlbefinden, er schmeckt auch super köstlich!

### Tipp:

Wer sich einmal einen absoluten Luxus und ein Highlight gönnen möchte, der verwendet anstelle des Wassers den Saft einer jungen Thai Kokosnuss (ebenfalls bei Tropenkost erhältlich).

Dieser Smoothie, der einer kalten fruchtigen Spinatsuppe ähnelt, eignet sich auch gut als Vitaminreiche Vorspeise bei einem Menü.

Mehr Rezeptideen finden Sie auch in meinen Büchern:

“Das kleine Handbuch der rohköstlich gesunden Grünen Smoothies”

“Rohköstliche Gourmet-Rezepte” ...

“Das kleine Handbuch der rohköstlich gesunden Torten, Kuchen & Kekse”

Erhältlich bei [www.taste-of-love.de](http://www.taste-of-love.de)