



FRUKTOSEARMER PAPAYA-BASILIKUM-SMOOTHIE

Die Papaya schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer oder Personal Blender geben und zu einem homogenen Smoothie mixen. Nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder Obst hinzufügen. In ein Glas füllen und mit Basilikum dekorieren.



ZUTATEN:

- 1 kleinere oder 1/2 große Papaya (rund 300-350 g)
- 1 Banane (oder Avocado)
- einige Blätter Basilikum
- 1-2 EL Limettensaft
- 200-250 ml Kokoswasser
- 2 TL Chiasamen



Wenn der süße Genuss Kummer bereitet

