

## CALCIUMREICHER POWERDRINK



### ZUTATEN

#### 2 Personen

100 g Brokkoli

60 g Rukola

100 g Himbeeren, auch Tiefkühl-  
Himbeeren möglich

1 Aprikose bzw. zwei getrocknete  
Aprikosen

1 EL Mandeln

Saft einer 1/4 bis 1/2 Zitrone

2 cm Stück frischer Ingwer

100 ml Wasser

2 TL Leinöl

### ZUBEREITUNG

Brokkoli und Rukola waschen, Brokkoli in Stücke schneiden. Obst waschen, Aprikose vierteln. Alles in einen leistungsstarken Mixer geben. Mandeln, Zitronensaft, Ingwer und Wasser ebenfalls in den Mixer füllen und pürieren bis der Smoothie cremig ist. Zum Schluss das Leinöl unterrühren.