

Dschungelpower-Smoothie (Ananas-Avocado-Smoothie mit Petersilie)

Wusstet ihr, dass Erich Kästner zuerst gar nicht über Emil aus Neustadt schreiben wollte? Sondern über ein kariertes Mädchen namens Petersilie, das im Dschungel in der Südsee lebt? „Petersilie im Urwald“ sollte das Buch heißen. Na ja, daraus ist nicht viel geworden. Stattdessen haben wir „Emil und die Detektive“ bekommen, und das Mädchen Petersilie treffen wir in einem anderen Buch von Erich Kästner: „Der 35. Mai“.

Das Rezept für den Smoothie haben wir in einer Schatztruhe gefunden, die aus dem Dschungel stammt, in dem auch die kleine Petersilie lebt. Aber Vorsicht: dieses Gebräu zu trinken erfordert echten Mut! Traut ihr euch?

Für vier Portionen braucht ihr:

- 2 Avocados
- 1 Ananas
- 2 Bündel Petersilie (die Pflanze natürlich!)
- Den Saft von 2 Zitronen oder Limetten
- 500 ml Wasser

Schält und entkernt die Avocados. Schält die Ananas. Schneidet beides in grobe Stücke. Presst die Zitronen oder Limetten aus. Entfernt die harten Stiele der Petersilie.

Gibt alles gemeinsam mit dem Wasser in einen Mixer und verrührt es, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Wenn euch der Smoothie noch zu fest ist, könnt ihr mehr Wasser dazugeben.

Guten Appetit! Dieser Smoothie enthält besonders viel Dschungelpower (Vitamin C, Vitamin A und Kalzium), das heißt, er hält euch auch gesund!

Euch steht der Sinn lieber nach etwas Süßem? Dann probiert den leckeren Beeren-Smoothie aus der „Konferenz der Tiere“!