



Rezepte aus der Behr Küche

Smoothie de SalaRico



Ingredientes para 4 personas

- 1 Cabeza de lechuga SalaRico
- 250 g Yogur
- 1 Diente de ajo pequeño con una pizca de sal gorda espachurrada
- 1-2 cm Jengibre fresco, cortado y rayado de forma fina
- 1/2 Limón exprimido
- Hojas de mentas frescas
- Sal marina y pimienta fresca molida

Consejos de preparación y conservación:

Añadir todos los ingredientes a la batidora y añadir el agua suficiente para que la cuchilla se pueda mover. Triturar hasta que se consiga la consistencia necesaria. Volver a probar el smoothie y servir en frío.