




Avocado-Spinat-Smoothie

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Bananen	2 St.
Blattspinat	100 g
Wasser	800 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Bananen schälen. Avocado und Bananen grob würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln.

2. In einem hohen Gefäß Spinat, Bananen und Avocado mit 1 EL Zitronensaft und Wasser fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	3 g	Fette	8 g