



Rezepte > Frühstück

Bananen-Spinat-Smoothie mit Kokosmilch

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Blattspinat	300 g
Kokosnussmilch	500 ml
Wasser	300 ml
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

2. In einem hohen Gefäß Bananen, Spinat, Kokosmilch und Wasser fein pürieren. Mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g