

Bananen-Spinat-Smoothie mit Kokosmilch





Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, SILVERCREST Stabmixer/ 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