



# Bananen-Spinat-Smoothie mit Kokosmilch

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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

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	299 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	4 g	Fette	21 g