





Green Power Smoothie

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	100 g
Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Bananen	1 St.
Kokosdrink	500 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch von der Schale trennen. Banane schälen, grob zerkleinern und zur Avocado geben.

2. In einem hohen Gefäß Spinat, 2 EL Zitronensaft, Avocado, Banane und Kokosdrink sehr fein pürieren. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Smoothies eignen sich super, um Obst-, aber auch Gemüsereste zu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	154 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	3 g	Fette	10 g