



Green Power Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	93 kcal		
Kohlenhydrate	12 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	2 g	Fette	6 g