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, SILVERCREST Stabmixer/ 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
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g