



Rezepte > Frühstück

Grüner Smoothie mit Chia-Samen

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Orangen	2 St.
Kiwi	4 St.
Blattspinat	300 g
Chia-Samen	20 g
Wasser	250 ml
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Für den Grünen Smoothie die Bananen, die Orangen und die Kiwis schälen und klein schneiden. Den Spinat waschen und in einer Salat schleuder trocken schleudern.
2. Banane, Orange, Kiwi und Spinat in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben, Chia-Samen und Wasser zufügen und das Ganze mixen bzw. pürieren. Den Grünen Smoothie in Gläser füllen und mit frischen Minzblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	3 g