



Grüner Smoothie mit Chia-Samen

 Dauer
10 min.

 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

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.

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 | 178 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 37 g | Ballaststoffe | 8 g |
| Eiweiß | 5 g | Fette | 3 g |