



Rezepte > Frühstück

Mandel-Spinat-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Bananen	2 St.
Orangensaft	100 ml
Mandeldrink	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Bananen schälen und in Stücke schneiden.
2. In einem hohen Gefäß Spinat, Banane, Orangensaft und Mandeldrink fein pürieren. Mandel-Spinat-Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	159 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g