



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, 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 |