



Spinat-Aprikosen-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------|--------|
| Blattspinat | 200 g |
| Aprikosen | 4 St. |
| Bananen | 1 St. |
| Orangensaft | 800 ml |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung

Spinat waschen und trocken schleudern. Aprikosen waschen, halbieren, Kerne entfernen und vierteln. Banane schälen und würfeln.

In einem hohen Gefäß Spinat, Aprikose und Banane mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 154 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 34 g | Ballaststoff | 2 g |
| Eiweiß | 4 g | Fette | 1 g |