

Spinat-Aprikosen-Smoothie









Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Aprikosen, frisch	4 St.
Bananen	1 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Spinat waschen und trocken schleudern. Aprikosen waschen, halbieren, Kerne entfernen und vierteln. Banane schälen und würfeln.
- 2. In einem hohen Gefäß Spinat, Aprikose und Banane mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, leicht braune Aprikosen und Bananen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	172 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g