Spinat-Kokos-Smoothie mit Birne und Orange

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Birnen	2 St.
Orangen	2 St.
Kokosnussmilch	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß Spinat mit Birne, Orangensaft und Kokosnussmilch fein pürieren. Mit Honig verfeinern und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	34 g