





Spinatsmoothie mit Kokosmilch

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Limetten	1 St.
Bananen	1 St.
Ananas	200 g
Kokosnussmilch	400 ml
Wasser	200 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Limette auspressen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Ananas schälen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß alles mit die Kokosmilch, Wasser und 1 EL Limettensaft pürieren. Spinatsmoothie mit Kokosmilch auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal		
Kohlenhydrate	21 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	3 g	Fette	17 g