

Fitness-Smoothie



Zutaten

Bananen

Mango

Kiwis

Avocado

Chiasamen

Limette (gepresst)

1 Portion

1/2

1/4

1

1/4

1/2 TL

1/8

4 Portionen

2

1

4

1

2 TL

1/2

Zur Hand



Wasser

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
211 kcal	2,8 g
Kohlenhydrate	Fett
26,4 g	9,8 g

Zubereitung

1. Bananen, Mango und Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
2. Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen. Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer für ca. 3 Minuten mixen.
3. Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.