

Grüner Smoothie



Zutaten

Babyspinat frisch
Banane
Apfel
Avocado
Limette (gepresst)

1 Portion

50 g

1/2

1/2

1/4

1/4

2 Portionen

100 g

1

1

1/2

1/2

Zur Hand



Wasser

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
215 kcal	2,1 g
Kohlenhydrate	Fett
22,3 g	12,4 g

Zubereitung

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