

Green Smoothie

Zutaten | 2 Portionen

1 große Handvoll	frischer Blattspinat (oder 80 g TK-Spinat)
½	Apfel
¼	Avocado (ohne Kern)
½	Banane
1 Spritzer	Zitronensaft
200 g	Naturjoghurt
100 ml	Kefir
100 ml	Wasser

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Blattspinat putzen bzw. auftauen, das Obst waschen und grob zerkleinern.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und den Deckel darauf setzen.
- Eine Minute pürieren bis die Konsistenz schön cremig ist.
- Den Smoothie in 2 große Gläser gießen und genießen.

Tipp:

Dieses Rezept ist für Einsteiger in Sachen Green Smoothies, da wir je zur Hälfte grünes Gemüse und süßes Obst mischen. Die Fortgeschrittenen tauschen immer mehr von den Früchten gegen grünes Gemüse, Salat, Wild- oder Gartenkräuter aus.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 317 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
182 kcal	8,19 g	16,5 g	7,33 g	238 mg