

Grüner Frühstücks-Smoothie

Zutaten | 4 Portionen

¼	Ananas
1	Mango
100 g	Spinat
1	Banane
5 g	Ingwer
1 EL	Limettensaft
500 ml	Kefir

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Ananasviertel schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob klein schneiden.
- Spinat putzen und waschen. Banane und Ingwer schälen.
- Obst, Spinat, Ingwer, Limettensaft und Kefir in einen Standmixer füllen und fein pürieren.
- Den grünen Kefir auf vier Gläser verteilen und servieren.

Tipp:

Wer keine frische Ananas, Mango oder Spinat zu Hause hat, kann alternativ auch tiefgefrorenes Obst und Gemüse verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 322 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
197 kcal	4,25 g	32,9 g	5,5 g	32,9 mg