

AVOCADO SMOOTHIE

15 MIN. GESAMTZEIT

Arbeitszeit 15 Min.



ZUBEREITUNG:

"Spinat im Smoothie? Das kann doch nicht schmecken!"

Wer aber mal einen grünen Smoothie testet, wird schnell sehen: hier handelt es sich um eine richtige Leckerei.

Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Die Ananas vom harten Strunk befreien, Banane und Ananas schälen und in grobe Stücke mit einem scharfen Messer schneiden. Die halbe Avocado ebenfalls schälen und vom Kern befreien.

Blattspinat, Ananas, Banane, 2 EL Avocado Fruchtfleisch und die Zitronenscheiben inkl. Schale mit dem Kokoswasser im Mixer pürieren.

Sollte es zu wenig süß sein, kann man mit etwas Honig nachhelfen.

Den Smoothie auf 2 Gläser verteilen, Chia Samen darauf streuen und sofort genießen.

ZUTATEN:

(Menge für 2 Gläser)

- 3 Handvoll Blattspinat
- ½ Ananas
- ½ reife Banane
- ½ Avocado
- 2 Scheiben Bio Zitrone mit Schale
- 250 ml Kokoswasser
- 1 TL Chiasamen

SERVIERTIPP:

Mit einer Zitronenscheibe oder einem Ananasstück das Glas noch verzieren. So schmeckt der Smoothie gleich noch viel besser !