



Avocado-Smoothie mit Ananas

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Ananas	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Wasser	300 ml
Eiswürfel	200 g
Agavendicksaft	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Ananas schälen, vierteln, holzigen Kern entfernen und grob in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einen Mixbehälter Avocados, Ananasstücke, 2 EL Zitronensaft, Wasser, Eis und Agavendicksaft geben und 30 Sek./Stufe 10 cremig pürieren. Avocado-Smoothie mit Ananas in Gläser füllen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Anstelle von Eis und Wasser kannst du auch Hafermilch oder Joghurt verwenden, dann wird der Smoothie cremiger.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	15 g