



# Avocado-Spinat-Smoothie

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Avocado	1 St.
Bananen	2 St.
Blattspinat	100 g
Wasser	800 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Bananen schälen. Avocado und Bananen grob würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln.

2. In einem hohen Gefäß Spinat, Bananen und Avocado mit 1 EL Zitronensaft und Wasser fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g