



# Bananen-Spinat-Smoothie mit Kokosmilch



Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Blattspinat	300 g
Kokosnussmilch	500 ml
Wasser	300 ml
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

2. In einem hohen Gefäß Bananen, Spinat, Kokosmilch und Wasser fein pürieren. Mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g