



# Fruchtiger Spinatsmoothie mit Kokosmilch

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Bio Limetten	1 St.
Bananen	1 St.
Ananas	200 g
Kokosnussmilch	400 ml
Wasser	200 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Limette auspressen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Ananas schälen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß alles mit die Kokosmilch, Wasser und 1 EL Limettensaft pürieren. Spinatsmoothie mit Kokosmilch auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	17 g