



Grüner Smoothie mit Hanf

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	200 g
Äpfel, grün	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Mandeldrink	800 ml
Hanf Öl, kaltgepresst	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Babyspinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob zerkleinern. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Äpfel, Spinat, Limettensaft und Mandeldrink fein pürieren. Anschließend weiter pürieren und Hanföl langsam einfließen lassen. Grünen Smoothie mit Hanf auf Gläser verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g