



# Mandel-Spinat-Smoothie

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Bananen	2 St.
Orangensaft	100 ml
Mandeldrink	600 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Bananen schälen und in Stücke schneiden.
2. In einem hohen Gefäß Spinat, Banane, Orangensaft und Mandeldrink fein pürieren. Mandel-Spinat-Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	159 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g