



Spinat-Aprikosen-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Blattspinat | 200 g |
| Aprikosen, frisch | 4 St. |
| Bananen | 1 St. |
| Orangensaft | 800 ml |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Aprikosen waschen, halbieren, Kerne entfernen und vierteln. Banane schälen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Spinat, Aprikose und Banane mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, leicht braune Aprikosen und Bananen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 172 kcal |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 1 g |