



Spinat-Smoothie mit Sonnenblumenkernen



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Blattspinat	300 g
Wasser	800 ml
Honig	1 EL
Sonnenblumenkerne	2 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 und Wasser fein pürieren. Mit Honig abschmecken, auf Gläser verteilen und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	169 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g