



Richtig leckerer 3,5 Zutaten Green Smoothie

Alltagsretter - To-Go Frühstück | 5 min | 1.44 €/Portion

Zwei große Gläser | Zubereitungszeit: 5 min | Arbeitszeit: 5 min | Ausrüstung: Mixer

Zutaten Smoothie

2	Bananen - <i>reif</i>
145 g	Spinat - <i>frisch oder TK</i>
180 g	Mango - <i>frisch oder TK</i>
300 ml	Wasser

Optional

1 EL	Kokosraspeln - <i>Topping</i>
1 TL	Chia-Samen - <i>Topping</i>
2 EL	Protein Pulver - <i>Vanille</i>

Zubereitung

1. Gebe **Wasser** und **Spinat** in den Mixer und mixe mindestens 1 Minute, damit die Spinatblätter vollständig zerkleinert sind.
2. Gebe **Mango** und **Banane** dazu. Mixe für mindestens zwei Minuten, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. Teste zwischendurch mit einem langen Löffel.
3. Gib den Green Smoothie in ein Glas, oder eine Flasche und **toppe** ihn mit Kokosraspeln, Chia-Samen, oder worauf immer du Lust hast. Die Fette (in Nüssen, Samen, usw.) helfen beim Transport der Vitamine. Das Topping hat also auch einen Mehrwert.

Zum vollständigen Rezept: 3.5 Zutaten Green Smoothie

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Smoothie-Bilder.

