

# GRÜNER SMOOTHIE



## ZUTATEN FÜR EINEN SMOOTHIE:

- 1 Apfel
- 1 Handvoll Spinat
- 1 kleines Stück Ingwer
- ¼ Gurke
- ½ Avocado
- ½ Zitrone (geschält)
- 250ml Kokoswasser (oder 100 ml Orangensaft & 150ml Wasser)
- 1TL Leinsamen
- Etwas frische Petersilie (nach Bedarf)
- Optional:
  - Proteinpulver (neutrales)
  - Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup)
  - Deko (Beeren, mehr Leinsamen, Chiasamen...)

## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten (wenn nötig, klein schneiden) und in einem Hochleistungsmixer für ca. 1 Minute mixen (Je nach Konsistenz-Präferenz kürzer oder länger).
- Mit Früchten oder anderer Deko toppen und genießen.

## NÄHRWERTE

- Pro Portion und ohne die optionalen Zutaten:
- Kalorien: 298 kcal
  - Fett: 14,3 g
  - Kohlenhydrate: 42 g
  - Eiweiß: 5,1 g