



GRÜNER SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 MIN • **KOCHZEIT:** 5 MIN • **PORTIONEN:** 1 – 2

ZUTATEN

- ☐ 125 ml Spinat, frisch oder tiefgefroren
- ☐ ½ mittelgroße Avocado, frisch oder reif eingefroren
- ☐ 1 mittelgroße Banane
- ☐ 125 ml Milch oder pflanzliche Milchalternative
- ☐ 1 – 2 TL Honig zum Süßen, nach Geschmack
- ☐ Eiswürfel, nach Geschmack

SO GEHT'S

- 1.** Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis die Mischung cremig ist.
- 2.** Wenn dir der Smoothie zu zähflüssig ist, füge Flüssigkeit hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP: Gefrorene Bananen machen Smoothies cremiger.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.