



Smoothie mit Avocado, Banane, Mango & Spinat



Die Avocado verleiht dem Smoothie einen sahnigen Geschmack. Banane und Mango sorgen für die süße Note, und mit dem Spinat ist für das Kleine auch noch eine Portion Gemüse dabei.



2P

10M

ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 1 Banane
- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 2 Handvoll Spinat
- 75 g Mango
- 200 ml Wasser
- 4 EL Joghurt (min. 3,5% Fett)
- 1 Prise Zimt



SO BEREITEST DU DEN SMOOTHIE ZU

- 1 • Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem glatten Smoothie mixen.



Tipp

Der Smoothie ist zu dickflüssig? Gib einfach noch etwas Wasser dazu.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiße
151	7,2 g	1,4 g	16,7 g	3,3 g	3,1 g

MEPAL

Für immer