

Avocado-Ingwer-Kokosnuss Smoothie



Zutaten für eine Portion

½	Avocado
15 g	Babyspinat
5 g	Ingwer
200 ml	Kokosdrink
1 EL	fettarmer Joghurt
5 g	Kokosflocken
25 g	Agavendicksaft
5-6	Eiswürfel



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zubereitung

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und klein schneiden. Avocado, Kokosdrink, Spinat, Ingwer, Joghurt und Eiswürfel im Mixer pürieren. Die Kokosflocken am Ende dazugeben oder direkt mitpürieren. Am Ende mit Agavendicksaft süßen. Fertig.

Guten Appetit 😊