

Grüner Power Smoothie



Zutaten für eine Portion

½	Avocado
½	reife große Birne oder ganze kleine Birne
½	Limette, Saft davon
30 g	Babyspinat
10 g	Ingwer
200 ml	Wasser
10	Minzblätter
1 TL	Chiasamen



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zubereitung

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Birne vierteln. Avocado, Spinat, Ingwer, Birne, Minze, Limettensaft und Chiasamen mit dem Wasser im Mixer pürieren. Fertig.

Guten Appetit 😊