



Spinat-Smoothie mit Früchten und Haferflocken (vegan)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Portionen:

250 g junger Spinat, 1 Banane, 1 Avocado, 2 Orangen, 1 Biolimette, 4 EL Haferflocken, 1 Prise Salz, 1 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung:

1. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und klein schneiden. Orangen auspressen. Die Schale der Limette fein abreiben, Saft auspressen.

2. Alles zusammen mit den Haferflocken, Salz, Ingwer und 500 ml Wasser fein pürieren. Zum Servieren in Gläser (ca. 400 ml) füllen.

Nährwerte pro Portion: 181 kcal/775 kJ, 6,2 g Fett, 21,8 g Kohlenhydrate