

Grüner Smoothie mit Spinat, Apfel, Banane & Avocado

Cremiger Kickstart für Fokus & Frische

Zutaten für 1 Portion:

50 g frischer Spinat
80 g Apfel (mit Schale, z. B. säuerlich-süß)
½ reife Banane (ca. 60 g)
¼ Avocado (ca. 40 g)
1 EL Zitronensaft (15 ml)
1 TL Leinöl (5 ml)
100–120 ml kaltes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
Optional: 1 TL Honig (ca. 5 g), für mehr natürliche Süße

Nährstoffwirkung:

Spinat: Folat, Eisen, sekundäre Pflanzenstoffe
Apfel: Pektin & Polyphenole – gut für Darm & Zellen
Banane: Tryptophan, Kalium – Nervenfutter & leichte Süße
Avocado: gute Fette, Vitamin E – für Haut, Hirn & Herz
Zitronensaft: Vitamin C – unterstützt Eisenaufnahme
Leinöl: Omega-3 – Gehirnfunktion & Entzündungshemmung
Honig (optional): Antioxidativ, antibakteriell – gibt runden Geschmack

Zubereitung:

1. Spinat waschen, Apfel und Banane in Stücke schneiden.
2. Avocado schälen, grob würfeln.
3. Alles mit Wasser, Zitronensaft und Leinöl in den Mixer geben.
4. Optional: Honig hinzufügen für mehr Süße.
5. Fein pürieren und direkt genießen!



Schwierigkeitsgrad

leicht

Nährwerte pro Portion

ohne Honig

Brennwert 275 kcal
Fett 12.8 g

mit Honig

Brennwert 295 kcal
Fett 12.8 g

ohne Honig

Kohlenhydrate 33.5 g
Eiweiss 2.6 g

Kohlenhydrate 38.5 g
Eiweiss 2.7 g

K.B. Kitchen Assistant Kati

<https://kb-company.com/kb-kitchen-assistant-kati>