Kiwi-Spinat-Avocado-Smoothie

Der Kiwi-Spinat-Avocado-Smoothie ist ein köstlicher grüner Shake. Schnell gemacht und absolut gesund mit seinen vitaminreichen Zutaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Stk.	Kiwi
0.5 Stk.	Avocados
1 Handvoll	Blattspinat (oder TK)
150 ml	Wasser
	Eiswürfel

Zubereitung

1. Der **Kiwi-Spinat-Avocado-Smoothie** ist rasch zubereitet. Dafür die Kiwi und Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen. Zusammen mit Wasser und einigen Eiswürfeln in einen Mixer geben und gut durch mixen. In Gläser servieren und eventuell mit Früchten der Saison garnieren.

Tipp

Je nach gewünschter Konsistenz mit dem Wasser und Eiswürfel variieren. Nach belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen.