

Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

35 g Mandeln
1 Esslöffel Leinsamen
185 ml Mandelmilch
190 g TK-Kirschen
1 Esslöffel Backkakao
3 Datteln
200 g Spinat

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Schmeckt ein bisschen wie... Schwarzwälder Kirschtorte zum Frühstück. Kann man schon mal machen. Vor allem, wenn die süße Köstlichkeit aus allerhand guten Zutaten besteht - aus Mandeln und Leinsamen zum Beispiel. Aus Kirschen und Spinat. Und aus Datteln und Kakao.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.