

Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

VORBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 große Smoothies

Für die pinke Schicht

1 Banane
150 g Erdbeeren
4 Esslöffel Granatapfelkerne
120 ml Kokosmilch

Für die grüne Schicht

1/2 Banane
2 Esslöffel Leinsamen (eingeweicht)
60 ml Kokosmilch
200 g Spinat (oder Mangold)
1 Handvoll Eiswürfel

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Grün und Pink sind das neue Dreamteam in der Welt der Smoothies. Kein Wunder! Die pinke Erdbeerschicht zaubert mit fruchtiger Süße ein Lächeln auf deine Lippen und der grüne Spinatmix versorgt dich mit reichlich

Vitaminen und Power. Und mit einem leistungsstarken Mixer ist unser grüner Smoothie mit Erdbeere ratzfatz fertig. Weitere leckere Rezeptideen für deinen Smoothiemaker findest du hier.

- 1 -

Für die pinke Schicht Banane in 2 cm große Stücke schneiden. Erdbeeren von Strunk befreien. Zusammen mit Granatapfelkernen und Kokosmilch in den Standmixer geben und bei mittlerer Geschwindigkeit zu einem Shake mixen. Gläser ca. bis zur Hälfte füllen. Den Mixbehälter gut reinigen.

- 2 -

Für die grüne Schicht Banane in 2 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit Spinat (oder Mangold), eingeweichten Leinsamen, Kokosmilch und Eiswürfeln in den Standmixer geben. Auf höchster Stufe zu einem sämigen Smoothie mixen.

- 3 -

Den grünen Smoothie langsam über einen Löffel in die Gläser mit dem Erdbeershake füllen. Dabei den Löffel möglichst knapp über der Erdbeer-Schicht platzieren - so verhinderst du, dass die grüne Schicht mit der pinken Schicht verläuft.

- 4 -

Mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.