

Grüner Smoothie mit Mandelbutter

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Smoothies

2 Handvoll Grünkohl oder Toskanischer Kohl oder Spinatblätter, klein geschnitten
1 große reife Birne (je süßer, desto besser), entkernt und klein geschnitten
1 große reife Banane, in Streifen geschnitten
2 Esslöffel Mandelbutter
375 ml ungesüßte Mandelmilch
Honig zum Süßen (optional)

- 1 -

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen, bis sie smooth und cremig sind. Enjoy!