

Grüner Smoothie mit Banane

Powersmoothie mit Spitzkohl, Spinat, Pfirsich und Banane

Dieser grüne Smoothie basiert auf Spitzkohl und Spinat. Süße Komponenten und Cremigkeit geben Pfirsich und Banane hinzu. Ein leckerer, energiereicher Drink aus dem Bereich der Powersmoothies und Fitmacher.

Zutaten

- Spitzkohl
- Spinat
- 1 Banane
- 1 Pfirsich
- Mandelmilch
- 1 EL Kokosöl
- 25 g Whey Protein

Zubereitung

- Zunächst den Spitzkohl und den Spinat abspülen und in grobe Stücke zupfen.
- Banane schälen, Pfirsich abspülen und entkernen, dann beides in grobe Stücke schneiden.
- Alle zusammen mit dem Kokosöl, dem Whey Protein und etwas Mandelmilch in den Mixer geben und pürieren.
- Den Flüssigkeitsgrad des grünen Smoothies könnt Ihr durch Zugabe von Mandelmilch oder Wasser an Euren eigenen Geschmack anpassen.
- Frisch gemixt genießen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/gruener-smoothie-banane/>