

# **Grüner Smoothie mit Spinat & Kokoswasser**

## **Grüner Smoothie mit Spinat & Kokoswasser – Grüne Power für den Tag**

Heute gibt es mal wieder ein Smoothie Rezept. Dieser Grüne Smoothie mit Spinat & Kokoswasser ist sau lecker, fruchtig und super erfrischend. Meine Kinder kriegen regelmäßig die Krise wenn sie sehen, das Salat oder Gemüse in den Smoothie wandert. Die mögen grüne Smoothies so gar nicht und sind wenig erfeut über das Grünzeug im Mixer ☐

Mir schmeckt auch nicht jeder grüne Smoothie, aber dieser hier ist richtig gut. Als Ersatz für ein Frühstück oder auch als ein leichtes Mittagessen, ist dieser Smoothie wirklich gut geeignet. Mango und Banane sorgen für ausreichend Süße und die Avocado macht den Smoothie schön cremig. Gut gekühlt an heißen Tagen ein super erfrischender Drink.

## **Leckerer Grüner Smoothie mit frischer Mango, Banane, Avocado & Spinat**

Die Zubereitung eines Smoothies ist wirklich simpel und keine Kunst. Für den Spinat-Smoothie mit Kokoswasser werden alle Zutaten grob in Stücke geschnitten und anschließend in einem Hochleistungsmixer fein püriert. Danach könnt ihr euren Smoothie noch süßen, falls euch dieser nicht süß genug ist. Zum Süßen eignet sich Honig oder auch Agavendicksaft. Wer es kalorienarm mag nimmt Süßstoff, Stevia, Erythrit oder auch Tasty Drops.

Smoothies sind wirklich eine coole Sache. Sie sind in der Regel nicht nur schnell gemacht, sondern können auch eine ordentliche Menge Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß enthalten. Zudem gibt es unzählige Möglichkeiten, einen Grünen Smoothie zu gestalten. So wird es garantiert nicht langweilig im Mixer.

**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Smoothies zum ausprobieren & nachmachen**



**Grüner Smoothie mit Spinat & Kokoswasser**

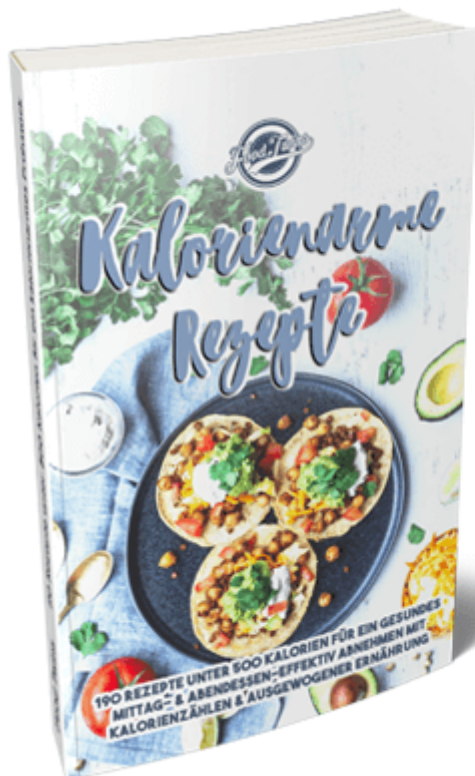


**Grüner Smoothie mit Apfel & Brokkoli**



## Low Carb Mango-Melonen-Smoothie

---



Neuerscheinung

### Kalorienarme Rezepte

190 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein gesundes Mittag- & Abendessen

Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!

[mehr Infos zum Buch](#)

