



Selbstgemachter Green Smoothie mit Avocado

10 – 20 Minuten • 348 kcal • Tag 3 kochen

600



Avocado



Apfel



Sahnejoghurt, Bio



Babypinat



Ingwerpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Honig*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß und 1 Pürierstab

Zutaten 2 Personen

	2P
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1
Apfel BE	1
Sahnejoghurt, Bio 7)	300 g
Babyspinat	75 g
Ingwerpaste	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 410 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	1457 kJ/348 kcal
Fett	5,9 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	12,4 g
Kohlenhydrate	6,1 g	25,2 g
– davon Zucker	5,7 g	23,4 g
Eiweiß	7	7,1 g
Salz	0,09 g	0,38 g

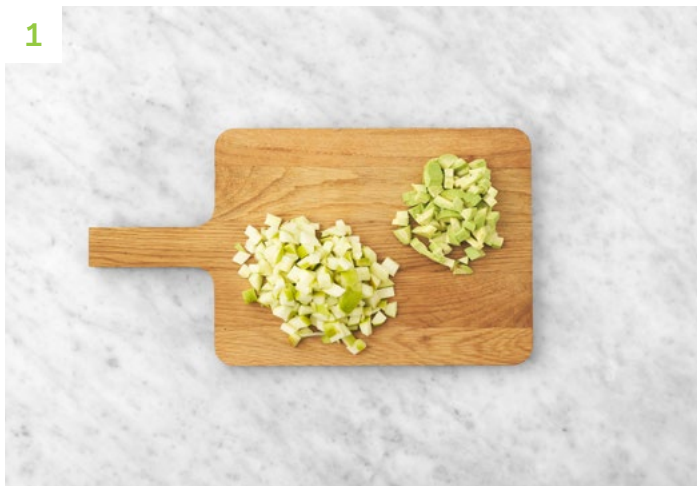
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BE:** Belgien

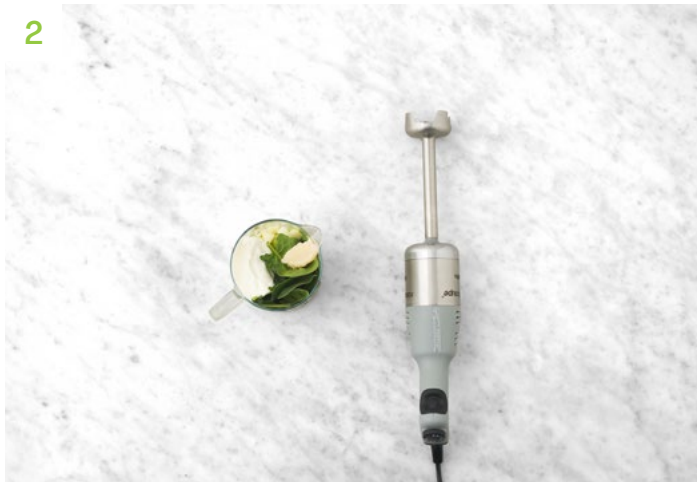
1



Kleine Vorbereitung

Avocado und **Apfel** halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

2



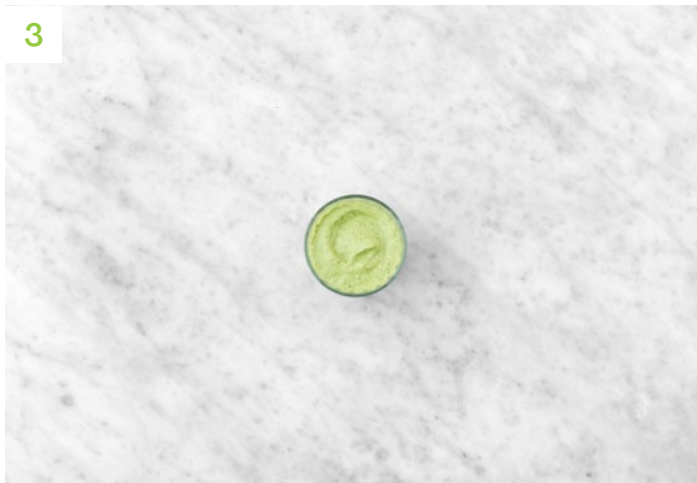
Smoothie mixen

Avocado und **Apfelwürfel**, gefolgt vom **Spinat**, **Joghurt**, **Ingwerpaste**, 1 EL **Honig*** und 100 ml **Wasser*** in ein hohes Rührgefäß geben.

Smoothie mithilfe eines Pürierstabs 2 Min. pürieren. Mit **Honig*** abschmecken.

Tipp: Falls der Smoothie zu dick ist, füge esslöffelweise **Wasser*** hinzu.

3



Anrichten

Smoothie auf Gläser verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

