

Selbstgemachte Avocado Smoothie Bowl mit Birne und Kokosmilch

Vegan 10 – 20 Minuten • 389 kcal • Tag 3 kochen

600



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

Los geht's

Wasche Obst, Kräuter und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 Personen

| | 2P |
|---|--------|
| Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT | 1 |
| Babyspinat | 75 g |
| Kokosmilch | 180 ml |
| Kokosraspeln | 8 g |
| Minze/Petersilie | 10 g |
| Birne BE | 1 |

**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. 370 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 441 kJ/105 kcal | 1626 kJ/389 kcal |
| Fett | 7,9 g | 29 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 5,4 g | 19,8 g |
| Kohlenhydrate | 7,8 g | 28,9 g |
| – davon Zucker | 6,8 g | 25,2 g |
| Eiweiß | 1,2 g | 4,5 g |
| Salz | 0,02 g | 0,09 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **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



2



3



Kleine Vorbereitung

Avocado halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Birne vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter von den Stielen entfernen.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Smoothie mixen

Zwei Drittel der **Birnenscheiben** und die **Avocadowürfel**, gefolgt von **Spinat**, **Kräutern**, **Kokosmilch**, 2 EL **Zucker*** und 100 ml **Wasser*** in ein hohes Rührgefäß geben.

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

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

Anrichten

Smoothie auf tiefe Teller verteilen.

Mit restlichen **Birnenscheiben** und **Kokosflocken** garnieren.

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>

