



Selbstgemachter Green Smoothie mit Avocado

Vegetarisch 10 – 20 Minuten • 390 kcal • Tag 3 kochen



Avocado



Apfel



Babypinat



Ingwerpaste



Sahnejoghurt, Bio



- 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

Avocado MX MA PE KE	2P
ES	1
Apfel DE NL IT	1
Babyspinat	75 g
Ingwerpaste	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7	300 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	399 kJ/95 kcal	1632 kJ/390 kcal
Fett	6,9 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	11,9 g
Kohlenhydrate	5,8 g	23,9 g
– davon Zucker	5,3 g	21,9 g
Eiweiß	1,8 g	7,5 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: **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien

1



Kleine Vorbereitung

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

2



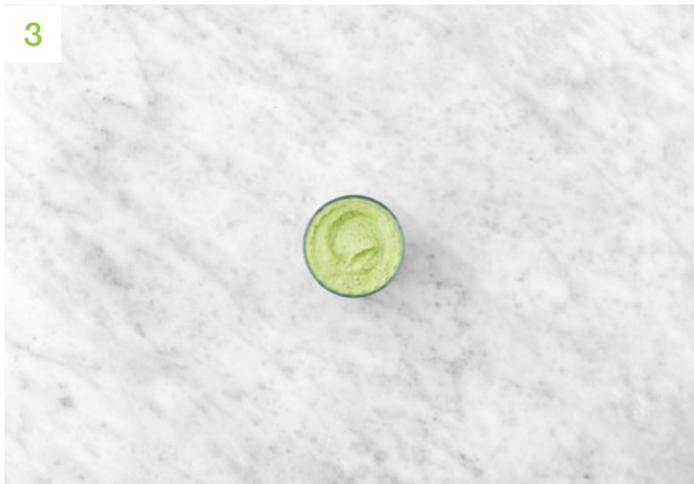
Smoothie mixen

Avocado und **Apfelwürfel**, gefolgt von **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>

