

After work Smoothie-Bowl

**Smoothies kann man jetzt nicht nur trinken, sondern auch löffeln.
Jetzt haben wir einen in der Schüssel.
Hübsch angerichtet
mit frischen Früchten, Nüssen oder Kokosflocken.**

Zutaten

70g Babyspinat
25g Federkohl
50g Saisonfrüchte
1 Banane,
in Scheiben, gefroren
¼ Avocado
2dl Kokos- oder
Mandelmilch
1 EL Leinsamen

Zubereitung für 1 Person

Etwa 10 Minuten

- 1** Spinat und Federkohl waschen. Mit Beeren, Banane, Avocado, Kokosmilch und Leinsamen in einen Mixer geben und alles gut mixen.
- 2** Den Smoothie in eine Schüssel geben und garnieren.

Tipp

Tiefgekühlt immer auf Vorrat: Bananen schälen, in Scheiben schneiden und tiefkühlen. Avocado vierteln und tiefkühlen.

