

Selbstgemachte Avocado Smoothie Bowl mit Spinat, Birne & Kokos

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!

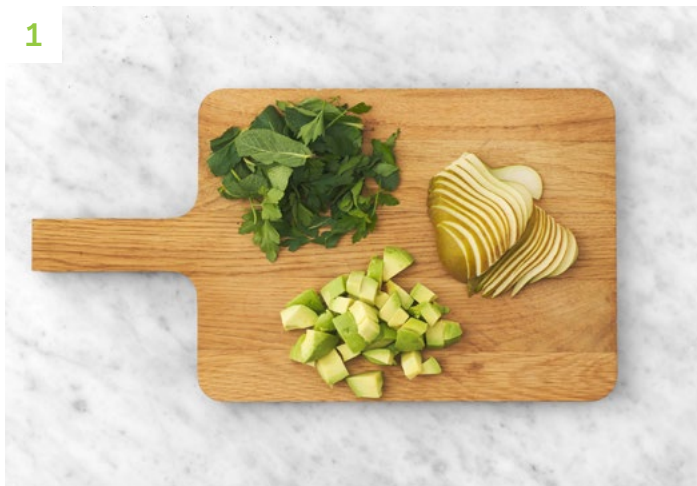
Ursprungsländer: **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile

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 vom **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>

