



Selbstgemachter Green Smoothie mit Avocado

10 – 20 Minuten • 348 kcal • Tag 3 kochen

600



Avocado



Apfel



Babypinac



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	GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	2P
Apfel	BE	1
Babypinat		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	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	1,7 g	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: 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



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>

