



# Selbstgemachter Green Smoothie mit Avocado

Vegetarisch 10 – 20 Minuten • 390 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 <b>MX</b>   <b>MA</b>   <b>PE</b>   <b>KE</b>	2P
<b>ES</b>	1
Apfel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>IT</b>	1
Babyspinat	75 g
Ingwerpaste	10 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	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.

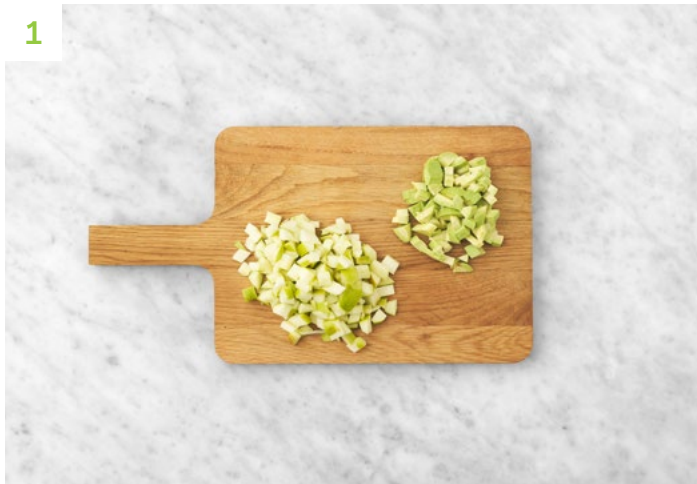
**Allergene: 7** Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

**MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien

1



## Kleine Vorbereitung

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

2



## Smoothie mixen

Avocad- 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>

