

„Pina-Colada“-Green-Smoothie

(4 große Gläser)

Dies ist eine tolle Möglichkeit, den Einstieg in die Grünen Smoothies schmackhaft zu machen - mit Grünem Blattgemüse wie Salat/Spinat. Denn den Geschmack von Ananas und Kokosmilch (oder Hanfmilch) lieben fast alle. Das schmeckt natürlich auch ohne Alkohol 😊, sowohl als Frühstück als auch nachmittags.

4 Tassen Spinat oder Romanasalat (gewaschen, kleingeschnitten)

1 reife Avocado, geschält, in Stücken

1 reife Banane, in Stücken

1,5 - 2 Tassen reife Ananas

1 Tasse Kokosmilch (Oder 1 Tasse Wasser und 2 EL Hanf)

1/2 Zitrone, ohne Schale

Alles (beliebige Reihenfolge) im Hochleistungsmixer vermischen, bis ein glatter cremiger Smoothie entsteht.

In Gläser füllen. Mit einer Zitronenscheibe garnieren. Der Smoothie ist dickflüssiger zum Löffeln. Wer ihn trinken mag einfach mit etwas Wasser verdünnen, z.B. $\frac{1}{2}$ Tasse.

Anmerkung: Eine Tasse ist eine große Tasse, ca. 250 ml

