



Grénge séisse Smoothie

PORTIOUN : 1
PREPARATIOUN : 5 Minutten

ZOUBEREEDUNG

1. D'Avocado an der Mëtt duerchschniden, de Kär ewechhuelen a mat engem Löffel d'Fleesch vun der Fruucht eraushuelen.
2. D'Banann schielen.
3. D'Mango schielen an d'Fleesch vun der Fruucht vum Kär trennen.
4. All Zutaten an e Mixer ginn a gutt mixe bis eng glat a cremeg Textur entsteet.
5. De Smoothie an e Glas schëdden a genéissen.

ZUTATEN

- 1/2 Avocado
- 1/2 Banann
- 1/4 Frësch Mango
ODER 70 g gefruere
Mango
- 1 Handvoll Spinat
- 300 ml Vollmëllech
- 2 Entkäert Dattelen