

Smoothie mit Banane und Spinat

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/fruehstueck/smoothie-mit-banane-und-spinat/>

Zutaten

- 1 reife Banane
 - Eine Handvoll frischer Spinatblätter (ca. 50 g)
 - 200 ml Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Kokosmilch)
 - 1 EL Leinsamen oder Chiasamen (optional für extra Ballaststoffe)
 - Einige Eiswürfel (optional, für eine erfrischende Note)
-

Zubereitung

1. **Alle Zutaten vorbereiten:**

Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.

2. **Mixen:**

Banane, Spinat, Milch und die Samen in einen Mixer geben. Für eine besonders cremige Konsistenz die Eiswürfel hinzufügen.

3. **Smoothie genießen:**

Den Smoothie auf höchster Stufe mixen, bis alle Zutaten fein püriert sind. Sofort genießen, um die frischen Vitamine und Nährstoffe bestmöglich aufzunehmen.
