

Kiwi-Apfel-Spinat-Smoothie mit Walnusscrunch



© Kiwi-Apfel-Spinat-Smoothie - Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



2 Gläser à 550 g

Voll Energie in den Tag starten.

Für einen gesunden Start versorgt der grüne Smoothie uns mit vielen Vitaminen. Einfach und fix selbst gemixt, weiß man, was drin steckt. Der Powerdrink erhält durch den Walnusscrunch seine besondere Note. Mit Haferflocken wird der Smoothie als Sattmacherdrink und ist eine leckere Frühstücksalternative.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	10 g	Butter
<input type="checkbox"/>	10 g	Kokosflocken
<input type="checkbox"/>	25 g	Walnusskerne
<input type="checkbox"/>	1 TL	Agavendicksaft
<input type="checkbox"/>	1	gute Handvoll Spinat oder 85 g gefrorener Spinat
<input type="checkbox"/>	1	Apfel
<input type="checkbox"/>	2	Kiwi
<input type="checkbox"/>	3 - 5	Datteln, je nachdem, wie süß man das Ganze möchte
<input type="checkbox"/>	100 g	Wasser
<input type="checkbox"/>		

Zubereitung

1. Butter und Kokosflocken in den Mixtopf geben und 2 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten
2. Walnüsse hinzugeben und 1 Min./Stufe 4 zerkleinern
3. Agavendicksaft hinzugeben und 5 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten und umfüllen.
4. Die restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren, ggf. noch etwas mehr Wasser hinzufügen, wenn man das Ganze etwas dünnflüssiger haben möchte. Dann erneut 30"/Stufe 8 pürieren.

Mit dem Crunch servieren.

Tip:

Mit einer Handvoll Haferflocken wird der Smoothie zum Sattmacherdrink.

In unserer Rezept-Sammlung "[Smoothies](#)" findest du noch mehr Rezeptideen für Powerdrinks, die für Abwechslung sorgen.

Nährwertangaben

pro Portion: 645 kcal, 9 g E, 32 g F, 76 g KH