



Creamy-Green

Zutaten:

- 50 g Babyspinat - 1/2 Mango
- 1 Orange
- 1 Avocado
- 100g Joghurt
- ein Stück Ingwer (daumengroß - bzw. je nach Geschmack)
- 600 ml Kokosnusswasser

Nährwerte pro Glas:

Kcal: 109

Eiweiß: 1,5g

Kohlenhydrate: 11g

Fett: 6g

Zubereitung:

Schritt 1:

- Alles zusammen 1 Minute im Thermomix (oder anderem Mixer) mit Stufe 6 pürieren
- während der Minute Stufe langsam auf 9 erhöhen.