

Christin's Green Smoothie Bowl

2 Hände voll frischer Blattspinat

½ grüner Apfel

2 Bananen

5 EL Haferflocken

1 Handvoll Eiswürfel

Etwas Chiasamen und Toppings nach Wahl (z.B. Walnüsse, frische Himbeeren, Kiwi)

Zubereitung: Spinat und Apfel waschen. den Apfel halbieren und klein schneiden. Eine Banane schälen. Gib alles zusammen mit den Haferflocken und den Eiswürfeln in einen Mixer und püriere alle Zutaten, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Nun gibst du den Smoothie in eine Schale und bestreust ihn mit Chiasamen, Nüssen und frischen Früchten nach Wahl. Schäle die zweite Banane, schneide sie in Scheiben und lege sie ebenfalls hinzu.

Schmeckt super lecker, ist gesund und sieht schön angerichtet auch super aus

Guten Appetit!

