

Rezept

Avocado-Smoothie mit Banane

Ein Rezept von Avocado-Smoothie mit Banane, am 03.06.2025

Zutaten

1/2 reife Avocado

1 Orange

1 Banane

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Das Avocadofleisch aus der Schale lösen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.

2. Die Banane schälen, halbieren und zu den Avocadostücken in den Mixer geben.

3. Die Orange halbieren, auspressen und den Saft mit 100 ml Wasser in den Mixer geben.

4. Alles bei höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Den Smoothie in Gläser geben und servieren oder bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.