

Rezept

# Grüner Avocado-Smoothie

Ein Rezept von Grüner Avocado-Smoothie, am 28.06.2026

## Zutaten

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>4</b> Saftorangen         | <b>1</b> Avocado                                  |
| <b>2 EL</b> Limettensaft     | <b>1</b> grünschaliger Apfel (z. B. Granny Smith) |
| <b>30 g</b> Baby-Blattspinat | <b>3 EL</b> Agavendicksaft                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 185 kcal, 10 g F, 2 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Die Orangen halbieren und auspressen (ca. 400 ml). Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen, die Hälften mit Limetten- und Orangensaft in einen Standmixer geben.

---

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, 4 Blätter beiseitelegen. Apfel, Spinat, Agavendicksaft und 50 ml kaltes Wasser in den Mixer dazugeben und alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe fein pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas kaltes Wasser dazugießen. In Gläser füllen und mit je 1 Spinatblatt garniert servieren.