Rezept

Hangover-Smoothie

Ein Rezept von Hangover-Smoothie, am 17.04.2024

Zutaten

3	Bananen
1 Stück	Ingwer (4 cm)
2 TL	Honig
100 g	Baby-Blattspinat
4 EL	Naturjoghurt
4	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 2 g F, 5 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Den Ingwer schälen und grob schneiden.

2. Bananen, Spinat, Ingwer, Joghurt, Honig und Eiswürfel und 100 ml kaltes Wasser in einen Standmixer geben und pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben, sodass ein cremiger Smoothie entsteht. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren.