

Rezept

Popeyes Liebling

Ein Rezept von Popeyes Liebling, am 04.06.2023

Zutaten

100 g Birne (z. B. Abate Fetel)	100 g kernlose grüne Trauben
25 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Avocado
4 Eiswürfel	2 EL frisch gepresster Limettensaft
1 $\frac{1}{2}$ TL Zucker (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Birne waschen und trocken reiben. Längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Trauben waschen, kurz abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Spinat waschen, verlesen und in ein Sieb geben. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen.
2. Die Eiswürfel crushen. Spinat, Birne, Avocado, Limettensaft und Trauben zusammen mit dem Zucker in den Mixer geben und alles zu einem feinen Brei pürieren.
3. Das Eis zugeben und alles so lange weiter mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und sofort servieren und genießen.