

Avocado - Mango Smoothie

Schritt 1

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel entfernen und die Limette auspressen.

Avocado, Babyspinat, Limettensaft, entsteinte Datteln, tiefgefrorene Mango, Kokosöl, und Wasser in den Mixer geben und cremig mixen lassen.

Geschmack testen und nach Bedarf etwas Saures oder Süßes durch Datteln, Wasser oder Limettensaft hinzufügen.

Schritt 2

Sofort verzehren oder maximal eine Woche in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Zutaten:

1 Kg Avocado

450 g tiefgefrorene Mango

150 g Babyspinat

2 Limetten (Saft)

4 entsteinte Datteln

2 EL Kokosöl

350 m Wasser