

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
423 kcal

KOHLENHYDRATE  
86,6 g

FETT  
2,0 g

EIWEISS  
6,0 g

BALLASTSTOFFE  
11,5 g

# Energie-Smoothie mit Ingwer & Spinat

## Zubereitung (3 Min.)

1. Den Spinat waschen und die Kräuter abbrausen. Beides trockenschütteln. Banane, Mango und Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Gurke waschen und klein schneiden.
2. Alles zusammen mit Datteln, Zitronensaft, Kräutern, Cayennepfeffer und 300 ml Wasser im Standmixer fein pürieren. In ein Glas füllen und sofort genießen.

## Zutaten

- 1 Handvoll Blattspinat, jung (ca. 40 g)
- 1 Banane (ca. 160 g)
- 1/2 Mango, frisch oder TK (ca. 125 g)
- 1 cm Ingwer (ca. 10 g)
- 80 g Gurke
- 5 Datteln, getrocknet
- 2–3 Stängel Kräuter, frisch (nach Wahl)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Msp. Cayennepfeffer