

Spinat Smoothie



ZUTATEN:

Für 1 Person:
80 g frischer Spinat
80 ml frisch gepresster Orangensaft
1 Banane
1 EL Honig
Etwas Zitronensaft
Etwas Wasser
1 Stück Ingwer

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten mit dem Küchengerät zerkleinern – fertig!

TIPP

Ersetzen Sie eine größere Mahlzeit wie das Mittagessen oder Abendessen durch einen Smoothie. Dadurch senken Sie die Kalorienzufuhr stärker, so dass der Körper die fehlende Energie aus den Fettdepots ziehen muss.

NÄHRWERTE:

Kalorien 123

Eiweiß 4 g

Kohlenhydrate 25 g

Fett 1 g