

Birne-Chicorée-Smoothie

Menge: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 7 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

1 Birne

1 Chicorée

1/2 Bio-Zitrone

100 g Spinat, TK

6 halbe Walnusskerne

300 ml pflanzliche Milch

2 TL Maca-Pulver (optional)

Zubereitung:

Birne, Chicoreé und Zitrone gut waschen und grob klein schneiden.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Den Smoothie auf 2 Gläser verteilen und genießen.

Smoothie-Bowl:

Wer möchte, kann den Smoothie auch in 2 Schalen füllen und mit Nüssen, Obst und evtl. Chiasamen toppen, dann hat man eine Smoothie-Bowl zum Löffeln.