



Grüner Avocado-Ananas-Smoothie

Für 4 Personen:

- 1 Avocado
- 2 Orangen
- 300 ml Kokoswasser
- 200 g Ananas
- 30 g Blattspinat
- Saft von zwei Limetten
- 4 EL Ahornsirup
- 2 Msp. Kardamom

Avocado halbieren, Stein mit einem Messer entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Orangen auspressen und zusammen mit Kokoswasser und Avocado in den Mixer geben. Die Ananas schälen, 200 g abwiegen und gemeinsam mit Blattspinat, Limettensaft, Ahornsirup und Kardamom ebenfalls in den Mixer geben. Alles zu einem cremigen Smoothie verarbeiten und auf vier Gläser verteilen.