



Birnen-Spinat-Smoothie

ZUTATEN

1 reife Banane Kaliumanteil

3 reife Birnen

100g junger Spinat

antioxidative Nährstoffe und Folsäure

200 ml Hafermilch

100 ml Wasser

100 g Vollmilchjoghurt

20 g Haferflocken

2 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel frischer Ingwer

fein gehackt/wohltuende ätherische Öle

1 Prise Zimt

1 Messerspitze Kardamom

verdauungsfördernd

Banane und Birne in kleine Stücke schneiden, Hafermilch, Ahornsirup, Ingwer und jungen Spinat in den Mixer geben und zu einem Smoothie mixen. In der Zwischenzeit die Haferflocken in einer Pfanne rösten. Wenn alle Zutaten gut vermischt und cremig sind, wird der Winter-Smoothie mit einer Prise Zimt und Kardamom verfeinert. Zum Schluss die gerösteten Haferflocken über den Smoothie streuen.