



Grüner Frühstücks-Traum

2 Portionen

Zutaten

1 Granny-Smith-Apfel	4 EL Chiasamen
150 g Spinat	½ Limette
½ Avocado	1 Handvoll grüne Trauben
1 Kiwi	1 TL Haferflocken
120 ml Wasser	

Zubereitung

Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und putzen. Die Kiwi schälen und eine Hälfte davon mit dem Apfel, dem Spinat, der Avocado, dem Wasser und 3 EL Chiasamen im Mixer pürieren. Mit Limettensaft abschmecken.

Die Trauben waschen und halbieren, die andere Hälfte der Kiwi in Stücke schneiden. Den fertigen Smoothie in zwei Schüsseln geben damit dekorieren. Die übrigen Chiasamen und Haferflocken darüber streuen und genießen.