



# Grünes Smoothie Eis

12 Portionen

## Zutaten

1 Apfel	1 TL Chia-Samen
1 Orange	1 TL Leinsamen
1 Banane	50 ml Kokoswasser
¼ Ananas	
1 Kiwi	
2 Handvoll frische Spinatblätter	

## Zubereitung

Das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Spinat waschen und putzen. Alles glatt pürieren, in Eisförmchen füllen und einige Stunden gefrieren lassen.

**Tipp:** Je nach Geschmack mit getrockneten Feigen oder Datteln süßen und diese mitpürieren.