

Apfel-Avocado-Spinat-Smoothie

empfehlenswert bei: Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Verstopfung
zum Anreichern geeignet – Zubereitungszeit: 15 Minuten

Rezept für 3 Personen

- 130 g / 1 Stk Avocado
- 15 g Zitronensaft
- 250 g grüne Apfel
- 300 g Apfelsaft
- 100 g frischer Blattspinat
- 10 g Ahornsirup
- 4 g Olivenöl



Foto: Janett Kartelmeyer

Schritte

- Halbieren Sie die Avocado, entfernen Sie den Stein und geben Sie das Fruchtfleisch in einen Mixer.
- Die Äpfel waschen, schalen, Strunk und Kerne entfernen und grob gewürfelt ebenfalls dazu geben.
- Mixen Sie die Zutaten zusammen mit dem Blattspinat, dem Zitronensaft, dem Ahornsirup, dem Apfelsaft und dem Olivenöl, bis eine feine Konsistenz entsteht.
- Wenn Sie eine flüssigere Konsistenz bevorzugen, fügen Sie etwas mehr Apfelsaft oder Wasser hinzu.
- Selbstverständlich können sie den Apfel auch ungeschält verarbeiten, dadurch wird der Smoothie fester, aber enthält mehr Ballast- und Inhaltsstoffe.

Spinat ist eine gute Quelle für Vitamin A. Durch den Verzehr des Apfel-Avocado-Spinat-Smoothies kann bereits die Hälfte des benötigten Vitamin-A-Bedarfs gedeckt werden. Die Kombination von Zitrone und Spinat unterstützt zudem die Aufnahme des in Spinat enthaltenen Eisens. Obwohl der Eisengehalt im Spinat nicht so hoch ist wie früher angenommen, eignet er sich besonders bei einer vegetarischen Ernährungsweise oder bei einem geringen Fleischverzehr.

Die Nährwerte pro Portion (ca. 260 g)
225 kcal; 2 g Eiweiß; 12 g Fett;
2,0 g gesättigte Fettsäuren;
8,3 g einfach ungesättigte Fettsäuren;
1,6 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren;
23 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe