



Der Grüne

Zutaten

100 ml Kokoswasser
2 EL i-like Vitaldrink
1 Mango
50 g Spinat
100 g Ananas
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Spinat gründlich waschen. Die Mango schälen, mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln.
3. Kokoswasser, Vitaldrink, Spinat, Mango, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp: Schneiden Sie eine ganze Ananas auf und bewahren Sie den Rest einfach im Gefrierfach auf, für den nächsten leckeren Smoothie.