

# PURE ENERGIE GREEN SMOOTHIE

## Zutaten

- 1 Banane
- 100g Mango
- 25g gefrorener Blattspinat
- Minzblätter
- 60ml Wasser
- ½ cm ungeschälten Ingwer
- Saft einer ½ Limette



## Zubereitung

Mango in Stücke schneiden (hierfür eignet sich auch gefrorene Mango). Diese dann gemeinsam mit dem Blattspinat auftauen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben – kräftig mixen. (Es sollten keine Stücke mehr zu sehen sein.) Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und genießen.

Dieser Green Smoothie gibt dir genügend Power um gesund und gestärkt in den Tag zu starten.

**Tipp:**  
Verfeinere deinen Smoothie, indem du Chia-Samen oder Gojibeeren noch hinzugibst.