



# GREEN-SMOOTHIE MIT MANGO UND ANANAS

iStockphoto

## Zutaten

- 150g junger Spinat
- 0,5 reife Ananas
- Mango
- 250ml Kokoswasser
- Wasser nach Belieben

1. Spinat waschen und verlesen. Ananas halbieren, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
2. Spinat, Obst und Kokoswasser in einem Standmixer pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Tipp: Wer es lieber süßer mag, kann etwas Agavendicksaft zugeben oder eine Dattel mit pürieren.