



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Smoothie Avocado Spinat

## Ingrediënten

- 2 Avocado
- 125 g junger Spinat
- 200 ml Mandelmilch,
- 1 Esslöffel Hanfsamen oder
- 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen oder Chiasamen (20 Min. eingeweicht)
- 1 Zitrone
- 3 Stiele frische Minzeblätter
- 1 Esslöffel Amanprana Weizenkeime
- Amanprana Orac Botanico Mix Kräuter nach Geschmack
- 1 Esslöffel Amanprana Kokosöl, extra virgin
- Eventuell extra Wasser zur Verdünnung des Smoothies

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

2 porties

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

minuten

### Bereidingstijd:

0 minuten

### Totale bereiding:

0 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van smoothie avocado spinat

## Bereiding

Alle Zutaten in den Blender geben und ungefähr 1 Minute lang mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Wenn der Smoothie zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.

## Speciale wensen

---

- [Vegan](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Raw food](#)
- [Vegetarier](#)