

GRÜNE MATCHA SMOOTHIE BOWL

Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat
- 300g Gefrorene Mango
 - 1/2 Avocado
- 1 Teelöffel Matcha Pulver
 - 200ml Kokoswasser
 - 10g Leinsamen
 - 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Gerstengras (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürrieren. Ich habe hierfür circa 50g frischen Spinat verwendet. Ihr schmeckt diesen absolut nicht heraus! Wer sich langsam rantasten möchte, kann mit weniger Spinat anfangen.

Nährwerte:

407 Kalorien • 62g KH • 10g Protein • 18g Fett