

# Frühlings-Smoothie



Frühlingshaftes und herzgesundes

## Zutaten

- 1 Tasse frische Erdbeeren
- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse frische Ananasstücke
- 1 Handvoll Spinatblätter
- 1 Tasse fettarme Joghurtalternative
- 1 Esslöffel Chiasamen
- Eiswürfel nach Belieben

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
3. In ein Glas gießen, nach Belieben mit frischen Früchten garnieren.

Genießen Sie diesen herzgesunden Frühlings-Smoothie!