

Grüner Smoothie mit Avocado und Papaya

Dieser Smoothie macht so satt, dass Sie eine Mahlzeit damit ersetzen können! Abnehmen und etwas für die Gesundheit tun: Das perfekte Sommer-Programm!

Zutaten für 1 - 2 Personen:

1 kleine Avocado
½ Papaya
1 Tablette [Spirulina](#)
1 – 2 Tassen Wasser
½ TL Fenchel- oder Anispulver

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu wählen.

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch der Papaya ebenfalls in Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen für Smoothies geeigneten Mixer geben (z. B. von [Bianco](#)) und mixen.

Tipp: Für die optimale Versorgung mit allen wichtigen Omega-3-Fettsäuren können vor dem Verzehr einen Teelöffel [Omega-3-Plus Öl](#) unterrühren.

Fertig ist ein ebenso nahrhafter, wie wohlschmeckender Smoothie.

