

Espresso Edizione Italiana

GRÜNES GOLD MIT KOFFEINKICK



🕒 10 min

🍴 leicht

👤 2 Personen



Zutaten

- › 1/2 Avocado
- › 1 Handvoll frischen Spinat
- › 100 ml kalte Milch
- › 1 Päckchen Vanillezucker
- › 1 Esslöffel Honig
- › 2x 50 ml Espresso (2 Kapseln)
- › 1 Handvoll Eiswürfel
- › Minze als Deko



Tipp

Etwas Milchschaum macht sich auch gut on top.



Zubereitung

100 ml Espresso zubereiten und ca. 30 Min abkühlen lassen.

Die Avocado halbieren, eine Hälfte aus der Schale lösen und grob zerkleinern. Die andere Hälfte mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Kern in den Kühlschrank legen, so bleibt sie länger frisch.

Die Avocadostückchen zusammen mit allen Zutaten (mit Ausnahme der Minze) in einem Mixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Smoothie in zwei Gläser gießen und mit der Minze dekorieren.