

Limetten-Smoothie mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	347 kcal/ 1445 kJ	Fett:	28,5 g
Eiweiß:	5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	16,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	23 g

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Fruchtfleisch von der Avocado und der Banane klein schneiden. Die Limetten ausquetschen.

2. Avocado, Banane und Limettensaft mit den übrigen Zutaten in einem Mixer verarbeiten bis ein geschmeidiger Smoothie entstanden ist. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

1	reife Avocado (ca. 200 g)
1	Banane
2	Limetten
500 ml	kaltes Wasser
100 g	kalifornische Walnüsse
200 ml	Kokosmilch
4 EL	Honig