

## Green Dream Smoothie



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 10 Minuten

Für 8 Portionen

8 Gläser von je ca. 1,25 dl

1 weiche grüne Birne, z.B. Gute Luise,  
gerüstet, in Stücken  
50 g Jungspinat  
1 Avocado, in Stücken  
1 EL Zitronensaft  
1–2 cm Ingwerwurzel, gerieben  
180 g Jogurt nature  
3 EL Birnendicksaft  
4 dl kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
kalt  
Eiswürfel

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

1 Birne mit allen Zutaten bis und mit Birnendicksaft  
fein pürieren. Mineralwasser dazugießen, kurz  
weiterpürieren.

2 Green Dream mit den Eiswürfeln in die Gläser  
verteilen.