

## **Pink Kids Smoothie**

*Von Isabell Haaf*

Dieses Rezept ist ein Basisrezept für einen einfachen und schnellen Smoothie am Morgen oder als Nachmittagssnack. Um noch mehr Nährstoffe mit einzubringen, kannst du gerne noch Samen (z.B. Leinsamen oder Sesamsamen) oder Kürbiskerne hinzufügen.

**Für 2 Personen**

**Zeit: 10 Minuten**

### **Du brauchst:**

- 1 Handvoll Baby-Spinatblätter
- 180 g TK Himbeeren
- 5 Datteln (entsteint)
- 200 g Kokosnussjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Wasser

### **Und so geht's:**

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.
2. Ggf. noch mehr Wasser hinzufügen, falls zu dickflüssig.
3. In Gläser oder Smoothieflasche (kleckerfreie Variante für Kinder) servieren und genießen.

**Tipp:** Schmeckt auch eingefrorenen als Eis ganz fantastisch.

