



# Exotischer Smoothie

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	2 St.
Mango	2 St.
Bananen	1 St.
Kiwi	1 St.
Walnusskerne	4 EL
Orangensaft	400 ml
Honig	3 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Fruchtfleisch vom Stein lösen. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Banane und Kiwi schälen und alles grob würfeln. Walnüsse grob hacken.

2. In einem hohen Gefäß Früchte und Walnüsse mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken. Exotischen Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g