




Grüner Fenchel-Äpfel-Smoothie



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Mango	2 St.
Limetten	1 St.
Wasser	500 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und grob würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mangos waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß alles mit kaltem Wasser fein pürieren. Mit Limettensaft und Honig abschmecken. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	236 kcal		
Kohlenhydrate	60 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	3 g	Fette	1 g