Kiwi-Gurken-Smoothie



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	4 St.
Salatgurken	1 St.
Birnen	2 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Kiwis und Gurke waschen, schälen und würfeln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Kiwis, Birnen und Gurke mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g