



Kiwi-Gurken-Smoothie

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 234 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 58 g | Ballaststoffe | 8 g |
| Eiweiß | 3 g | Fette | 1 g |