



Kiwi-Minze-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	6 St.
Minze, frisch	20 g
Honig	1 TL
Apfelsaft	400 ml
Wasser	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Die Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und 4 schöne Spitzen als Garnitur beiseitelegen. In einem hohen Gefäß Kiwis mit übriger Minze, Honig, Apfelsaft und Wasser fein pürieren. Smoothie in Gläser füllen und mit Minzspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g