Melonen-Kiwi-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	2 St.
Honigmelone	0.5 St.
Bananen	1 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Kiwis schälen und würfeln. Melone halbieren, Kerne herauskratzen, schälen und Fruchtfleisch würfeln. Banane schälen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Obst mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	220 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g