



Rezepte > Frühstück

Spinatcocktail mit Kiwi

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	200 g
Kiwi	4 St.
Zitronen	1 St.
Wasser	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Spinat waschen, trocken schleudern und abtropfen lassen. 3 Kiwis schälen und vierteln. Die letzte Kiwi in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß Spinat, die geviertelten Kiwis, Wasser und 2 EL Zitronensaft fein pürieren. Smoothie in Gläser füllen und mit den Kiwischeiben garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	61 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g