



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, SILVERCREST Stabmixer/ 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 |