



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 | Ballaststoffe | 2 g |
| Eiweiß | 3 g | Fette | 1 g |