



Previous Next  
[Als PDF drucken](#)

Difficulty  
Einfach  
Duration  
20 min  
Serving  
4 Portionen

# Grüner Smoothie mit Ananas und Kiwi

Unser grüner Energiebooster für zwischendurch: Dieses Rezept mit Ananas, Kiwi und Spinat wird garantiert zum Hit bei der ganzen Familie.

## Zutaten

- 400 g Babyananas
- 160 g Kiwi
- 50 g Babyspinat
- 200 ml Blutorangensaft
- 1/2 Einheit Zitrone(n), unbehandelt
- 30 g Honig, flüssig
- etwas Wasser

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 1. Ananas und Kiwis schneiden

10min

Die halbe Ananas von Schale und Küchenabfall befreien und in großzügige Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

### 2. Zutaten pürieren

3min

Den Spinat abwaschen und mit den Kiwi- und Ananasstücken in den Mixer geben.

### 3. Zitronensaft, Orangensaft und Honig hinzugeben

5min

Alles pürieren und anschließend die Zitrone auspressen den Orangensaft abmessen und

den Honig mit in den Mixer geben.

4. Mit Eiswürfel pürieren

2min

Alles miteinander vermengen und zum Schluss noch etwas zerstoßenes Eis mit pürieren.

---

## Nährwerte anzeigen

Energie	128 kcal
Fett	0.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g
Kohlenhydrate	26.4 g
davon Zucker	26.2 g
Ballaststoffe	3.5 g
Eiweiß	1.7 g
Salz	12.7 mg

*Alle Angaben pro Portion*