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
- 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
Gesättigte Fette	0.1 g
Kohlenhydrate	26.4 g
Zucker	26.2 g
Ballaststoff	3.5 g
Protein	1.7 g
Natrium	12.7 mg

Alle Angaben pro Portion