



Einfach
20 min
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.

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

Schritte

1. Schritt 1

10min

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

2. Schritt 2

3min

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

3. Schritt 3

5min

Alles pürieren und anschließend die Zitrone auspressen den Orangensaft abmessen und den Honig mit in den Mixer geben.

4. Schritt 4

2min

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

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	26.4 g
Energie	128 kcal
Fett	0.6 g
Ballaststoff	3.5 g
Protein	1.7 g
Gesättigte Fette	0.1 g
Natrium	12.7 mg
Zucker	26.2 g

Alle Angaben pro Portion