



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. 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

| | |
|------------------|----------|
| 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