



Grüner Fenchel-Apfel-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Mango	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Wasser	500 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und grob würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mangos waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß alles mit kaltem Wasser fein pürieren. Mit Limettensaft und Honig abschmecken. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	236 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	1 g