



# Kiwi-Gurken-Smoothie

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	4 St.
Salatgurken	1 St.
Birnen	2 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Kiwis und Gurke waschen, schälen und würfeln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Kiwis, Birnen und Gurke mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g