



# Kiwi-Minze-Smoothie

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	6 St.
Minze, frisch	20 g
Honig	1 TL
Apfelsaft	400 ml
Wasser	200 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Die Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und 4 schöne Spitzen als Garnitur beiseitelegen. In einem hohen Gefäß Kiwis mit übriger Minze, Honig, Apfelsaft und Wasser fein pürieren. Smoothie in Gläser füllen und mit Minzspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g