



Power Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	2 St.
Mango	2 St.
Bananen	1 St.
Kiwi	1 St.
Orangensaft	400 ml
Honig	3 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Fruchtfleisch vom Stein lösen. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Banane und Kiwi schälen und alles grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Früchte mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken. Exotischen Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	2 g