Gesunder Smoothie mit Kiwi

Schnell zubereitet und superlecker. Das Rezept für den gesunden Smoothie mit Kiwi überzeugt einfach jeden!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Stk.	Kiwi
120 g	Ananas
80 g	Weintrauben (grüne)
0.5 Stk.	Mangos
60 ml	Wasser
20 g	Spinat
	Eiswürfel (bei Bedarf)

Zubereitung

1. Für den tollen gesunden Smoothie mit Kiwi zuerst das Obst vorbereiten. Dazu die Hälfte der Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die frische Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Trauben waschen, von den Kernen befreien und halbieren und die Mango schälen, entsteinen, danach würfeln.

2. Den Spinat waschen und trocknen. Die andere Hälfte der Kiwis in Scheiben schneiden und zur Seite legen für die spätere Garnitur.

3. In einem hohen Rührgefäß das Wasser schütten und vorbereitete Kiwi, Mango, Ananas und Trauben hinzugeben und mittels eines elektrischen Stabmixers alles pürieren.

4. Nun den Spinat zufügen und weiter pürieren, bis der Spinat sich dem Püree angepasst hat. Eiswürfel zugeben und komplett zerstoßen. Das Ganze dann in schöne Gläser füllen und mit einer Scheibe Kiwi verzieren.

Tipp

Im Sommer ist der gesunde Smoothie mit Kiwi ein absolutes Highlight. Sehr lecker ist auch noch Gurke, die farblich ebenso gut passt. Diese einfach mit zugeben und pürieren.