Kiwi-Gurken-Bananen-Smoothie

Diese fruchtig-frische Vitaminbombe gibt Power für den Tag: Kiwi-Gurken-Bananen-Smoothie mit frischem Spinat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Stk.	Banane
2 Stk.	Kiwi
20 g	Selleriegrün
20 g	Blattspinat (frisch)
1 Stk.	Salatgurke
2 EL	Limettensaft (frisch gepresst)
180 ml	Wasser (zum Auffüllen)

Zubereitung

Der **Kiwi-Gurken-Bananen-Smoothie** schmeckt fruchtig, cremig, frisch und leicht süß.

---

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi und Gurke schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Selleriegrün und Spinat waschen und putzen.

2. Alle vorbereiteten frischen Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Limette auspressen, den Saft ebenso in den Mixer geben und kurz untermixen. Den Smoothie in ein Glas füllen, mit Wasser aufgießen, umrühren und servieren.

Tipp

Wer den Kiwi-Gurken-Bananen-Smoothie süßer mag, gibt einfach etwas Zucker oder Sirup dazu.