Kiwi-Ingwer Smoothie zum Abnehmen

Köstlich und voller Vitamine: Rezept für Kiwi-Ingwer-Smoothie zum Abnehmen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

4 Stk.	Kiwi
2 Stk.	Äpfel
100 g	Salatgurken
1 Stk.	Ingwer (klein)
200 ml	Apfelsaft
5 Stk.	Minzeblätter
	Crushed Ice

Zubereitung

1. Für den **Kiwi-Ingwer-Smoothie zum Abnehmen** zuerst die Kiwis schälen und halbieren. Die Gurke putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, in Viertel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Minze waschen, Blätter abzupfen.

2. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Apfelsaft in den Mixer geben und pürieren. Crushed Ice

auf vier Gläser verteilen, mit dem Smoothie auffüllen und servieren.

Tipp

Der Kiwi-Ingwer-Smoothie zum Abnehmen sieht noch appetitlicher aus, wenn man die Gläser mit Kiwischeiben dekoriert, wie auf dem Bild zu sehen.