Rezept

Ananas-Kiwi-Smoothie

Ein Rezept von Ananas-Kiwi-Smoothie, am 08.05.2024

Zutaten

- **200 g** Ananas (siehe Rezept-Tipp)
- **1** kleine Banane
- **1 EL** frisch gepresster Limettensaft
- **1** grüne oder gelbe Kiwi
- **4** Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas mit einem scharfen Messer schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Kiwi und Banane schälen. Alle Früchte in Stücke schneiden.

---

2. Die Eiswürfel crushen. Die Fruchtwürfel mit dem Limettensaft in den Mixer geben und mixen, bis ein gleichmäßiger Fruchtbrei entstanden ist. Eis zu geben und nochmals so lange mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. In ein Glas gießen und frisch genießen.