

Rezept

Good-Night-Smoothie mit Kardamom

Ein Rezept von Good-Night-Smoothie mit Kardamom, am 08.12.2025

Zutaten

2 Kiwis	1 Mango
100 g Ananas	1 EL Limettensaft
3 grüne Kardamomkapseln	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

Zubereitung

1. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Ananas schälen und mit dem Strunk in Stücke schneiden.
2. Die Früchte mit dem Limettensaft und den ganzen Kardamom-kapseln in den Mixer geben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.