

Gurken-Papaya-Smoothie



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 76 kcal

- Zubereitungszeit 5 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Gläser

- 1 Salatgurke
- 1 Papaya
- 4 Saftorangen

Zubereitung

- Gurke, Papaya und Orange schälen, Papayakerne entfernen.
- Alles in kleine Stücke schneiden, pürieren und servieren.