

Kiwi-Bananen-Smoothie



Nährwertangaben pro Glas

Kalorien 132 kcal

- Zubereitungszeit 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Gläser

- 8 große reife Kiwis
- 4 kleine Bananen
- 8 Eiswürfel

Zubereitung

- Kiwis und Bananen schälen, alles in Stücke schneiden und pürieren.
- In jedes Glas zwei Eiswürfel geben und Smoothie einfüllen.