



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Grüner Smoothie

Zutaten (für 1 Person)

½ Salatgurke
2 reife Kiwis
3 EL Zitronensaft
4 EL Joghurt
evtl. Mineralwasser



Zubereitung

1. Die Salatgurke und die Kiwis schälen.
2. Alles in den Behälter des Mixers geben, den Zitronensaft und den Joghurt dazugeben.
3. Zum Verdünnen kann man noch etwas Mineralwasser hinzufügen.
4. Den Deckel des Mixers fest aufsetzen und den Smoothie ungefähr 30 Sekunden mixen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.