

# Gurken-Kiwi-Smoothie

## Zutaten für 4 Portionen:

1 Gurke

3 Kiwis

gegebenenfalls Wasser oder

¼ Liter hochwertiger Fruchtsaft (100% Frucht)

## Zubereitung:

Gurke und Kiwis schälen und gemeinsam mixen. Um die Konsistenz zu optimieren kann etwas Wasser oder, für mehr Süße, Fruchtsaft mitgemixt werden.

## Tipp:

*Smoothies lassen sich mit Obst und Gemüse der Saison vielfältig variieren. Wichtig dabei ist, dass die Smoothies immer mehr Gemüse als Obst enthalten, da sonst der Fruchtzuckergehalt zu hoch ist.*

