

## Zutaten

- 400 g Ananas
- 160 g Kiwi
- 50 g Spinat
- 200 ml Orangensaft
- 0,5 Zitrone(n)
- 30 g Honig
- etwas Eiswürfel

## Zubereitung

- 1. Die halbe Ananas vom Küchenabfall befreien und in großzügige Würfel schneiden. Die Kiwis schälen und in Würfel schneiden.
- 2. Den Spinat waschen und mit den Ananas- und Kiwistücken in den Mixer geben.
- 3. Alles pürieren anschließend den Orangensaft abmessen, die Zitrone auspressen und den Honig mit in den Mixer geben.
- 4. Alles miteinander vermengen. Zum Schluss noch etwas zerstoßenes Eis mit pürieren.

## Nährwert-Anzeige

(L) 20 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 26 g
Energie 128 kcal
Fett 1 Gramm

Protein 2 g