

Avocado-Kiwi Smoothie

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Apfel
- 2 Kiwis
- 1 Tl. Flohsamenschalen
- 100 Gramm weiße Weintrauben, kernlos und
- 100 Milliliter Wasser.



Zubereitung:

Öffnen Sie die Avocado, entfernen Sie das Fruchtfleisch und geben Sie es in den Mixer.

Nun entkernen Sie den Apfel und schneiden ihn in kleine Stücke – er hat den höchsten Nährwert, wenn Sie die Schale mit verarbeiten – und machen dasselbe mit den Kiwis. Geben Sie nun Apfel und Kiwis zusammen mit den Weintrauben in den Mixer und füllen Sie die Mischung nun mit dem Wasser auf. Nun noch die Flohsamenschalen hinzufügen. Lassen Sie den Mixer nun so lange laufen, bis der Smoothie gleichmäßig grün und cremig ist.