

# Apfel-Kiwi-Smoothie mit Gurke



Für 4 Portionen • Pro Portion: 131 kcal, 3 g E, 3 g F, 21 g KH

2 grüne Äpfel

3 Kiwis

1 Salatgurke

1 Limette

800 ml ungesüßter Mandeldrink

Salz, Pfeffer



1. Die Äpfel waschen (die Schale wird mitverwendet), vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob zerschneiden.
2. Die Kiwis schälen, halbieren, die harte Mittelrippe herausschneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Limette auspressen.
3. Apfel, Kiwis und Gurke mit dem Mandeldrink in den Mixtopf geben und 45 Sekunden/Stufe 9 fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
4. Smoothie auf vier Gläser verteilen und servieren oder zum Mitnehmen in Schraubgläser füllen.

**TIPP:** Zum Mitnehmen eignen sich Gläser mit Schraubdeckel, wie sie für Marmeladen verwendet werden, oder kleine 250-ml-Fläschchen. Beides gibt es in Kaufhäusern und manchmal auch in gut sortierten Supermärkten. Smoothies aus dem Supermarkt sind ebenfalls in solche Fläschchen abgefüllt. Achten Sie aber beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe – sie könnten säurebildend sein.