



## Avocado Kiwi Apfel Smoothie

Die Avocado schälen, entkernen und klein schneiden. Die Kiwi schälen und klein schneiden. Die Banane ebenfalls schälen und klein schneiden.

Alles in einen Mixbecher geben und zusammen mit Apfelsaft, Zitronensaft und Wasser mixen.

---

**Arbeitszeit** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 10 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** simpel

**Kcal p. P.** ca. 186

---



### Zutaten für 2 Portionen:

½ Avocado(s)

2 Kiwi(s)

1 kleine Banane(n)

0,2 Liter Apfelsaft

0,1 Liter Wasser

1 Spritzer Zitronensaft

Rezept von: patty89