

Kiwi-Smoothie mit Trauben

Zutaten

für Portionen

1 reife Kiwis

150 g grüne kernlose Weintrauben

1 EL Zitronensaft

1 EL Akazienhonig

200 g Joghurt (1,5 % Fett)

6 Eiswürfel

Zubereitungsschritte

1. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden; 2 Scheiben für die Garnitur eiseitelegen.
2. Trauben waschen und abtropfen lassen. 4 Stück für die Garnitur beiseitelegen, restliche Trauben halbieren und fein pürieren. Das Traubenpüree durch ein Sieb streichen.
3. Kiwischeiben mit dem Traubenpüree, Zitronensaft, Akazienhonig, Joghurt und Eiswürfel in einen hohen Rührbecher geben und alles zusammen fein pürieren. Auf 4 Gläser verteilen, mit je 1/2 Kiwischeibe und Trauben garnieren und sofort servieren.