

Schicht - Smoothie

- ✓ 4 Kiwis
- ✓ ½ Papaya

Mixe jede Frucht separat, möglichst ohne Wasser. Verteile das Ergebnis schichtweise auf zwei Gläser.



Dieser Smoothie kann sich wahrhaftig sehen lassen und bringt Abwechslung beim Verzehr.

Tipp: Willst du dem Smoothie mehr Würze verleihen, gib ½ TL Papayakerne mit hinzu.

Papayas, insbesondere deren Kerne, sind REICH an Enzymen.