

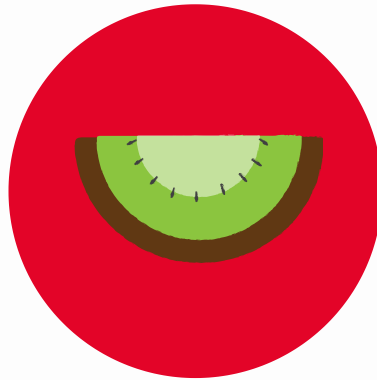
# ISS-EINE-KIWI-TAG 24/05



## KIWI LIMONADE

5 Kiwis, 1 Zitrone, 1 Limette, 750 ml Mineralwasser, 2 EL Agavendicksaft.

Kiwis, Zitrone, Limette schälen  
Entweder alles in den Entsafter  
ODER im Mixer pürieren & die  
schweren Bestandteile passieren  
Saft mit Mineralwasser &  
Agavendicksaft mischen - fertig!



## KIWI EIS

250 g Naturjoghurt, 6  
Kiwis, 1,5 EL Honig, 0,5  
Pck. Vanillezucker

Alle Zutaten in eine  
Schüssel & mit Mixer  
mischen. Schüssel für  
einige Stunden ins  
Gefrierfach - aber  
1x/Stunde umrühren.



## KIWI MARMELADE

600g Kiwi, 400g reife Bananen, 1 Apfel,  
0,5 Zitrone, 500g Gelierzucker 2:1  
Obst schälen, Apfel entkernen, in kleine  
Stücke schneiden, alles in einen Topf  
Zitronensaft darüber & Gelierzucker  
einrühren - alles zieht jetzt für 3 h.  
Marmeladengläser vorbereiten. Frucht-  
Zucker-Mischung grob pürieren & zum  
Kochen bringen. Für 3 Min. köcheln  
lassen, nach gelungener Gelierprobe  
abfüllen.



## KIWI CHIPS

5 grüne Kiwis, 5 goldene  
Kiwis

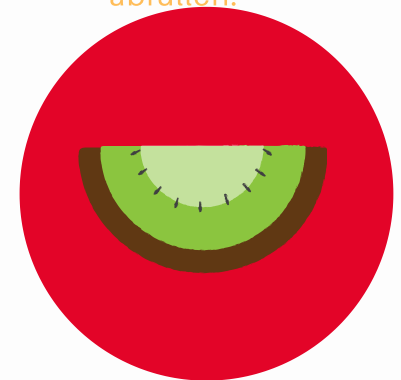
Alle Kiwis schälen, mit einer  
scharfen Reibe 2 - 3 mm dicke  
Scheiben reiben. Scheiben  
auf Backblech verteilen bei  
50-60 Grad für 2 - 2,5 h in den  
Backofen (Ofenklappe einen  
Spalt offen lassen).



## KIWI MUFFINS

120g Butter, 125g Zucker, 3 Eier,  
Vanillearoma, 250g Mehl, 3 TL  
Backpulver, 120 ml Vanillemilch, 3  
Kiwis

Butter, Zucker, Eier & Vanillearoma  
schaumig schlagen. Mehl & Vanille-  
milch abwechselnd zugeben. Kiwis  
schälen würfeln & unterheben. in  
Muffin-Förmchen füllen & bei 200 Grad  
(O/U) für 20 - 25 min. backen.



## KIWI SMOOTHIE

1 Birne, 2 Kiwis, 2 EL  
Zitronensaft, 1 TL Honig  
(flüssig), 100 ml Apfelsaft

Alle Zutaten in den Mixer &  
kräftig pürieren.  
Jetzt: genießen!



Gefördert vom:

