Rezept

Smoothie mit Beeren, Pfirsichen und Banane

Ein Rezept von Smoothie mit Beeren, Pfirsichen und Banane, am 29.04.2024

Zutaten

- **130 g** Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- **2** reife Pfirsiche (ca. 250 g)
- **ca. 500 ml** Wasser
- **130 g** Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- **1** Banane
- Yacon-Sirup (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Personen (ca. 1 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 1 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Frische Heidel- und Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen (tiefgefrorene Beeren müssen nicht aufgetaut werden). Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Früchte in den Mixer geben. 500 ml Wasser hinzufügen.

2. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. So lange mixen, bis auch die kleinen Kerne der Himbeeren vollständig zerkleinert sind.

3. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben, mit Yacon-Sirup abschmecken und erneut kurz mixen.

4. Smoothie in Gläser füllen. Frisch servieren und auf der Zunge zergehen lassen.