Rezept

Apfel-Birnen-Smoothie

Ein Rezept von Apfel-Birnen-Smoothie, am 20.08.2025

Zutaten

1	Apfel
10	Zitronenmelisseblätter
250 ml	Milch (z.B. Kuhmilch oder Sojadrink)
2	Birnen
1 EL	Zitronensaft
ca. 250 ml	Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel und die Birnen waschen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Das Obst in Stücke schneiden und in den Mixer füllen.

2. Die Zitronenmelisse waschen und hinzufügen. Zitronensaft, Milch und Wasser dazugießen und alles fein pürieren.