

Rezept

Detox Birnen-Erdnuss-Smoothie

Ein Rezept von Detox Birnen-Erdnuss-Smoothie, am 25.04.2024

Zutaten

- 2 Birnen
- 1 EL Erdnussmus (Bioladen)
- 2 EL Joghurt (z.B. Sojaghurt oder griechischer Joghurt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Birnen waschen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Birnenviertel in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.

2. Den Joghurt und das Erdnussmus dazugeben. 100 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Den Birnen-Erdnuss-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.