

Rezept

# Erdbeer-Aprikosen-Smoothie

Ein Rezept von Erdbeer-Aprikosen-Smoothie, am 07.05.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Aprikosen	<b>300 g</b> Erdbeeren
2-3 EL Erdbeersirup, Ahornsirup oder Honig	<b>250 g</b> flüssiger Joghurt oder Dickmilch
<b>100 g</b> Sahne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Die Erdbeeren kurz kalt abbrausen und die Kelchblätter mit der Messerspitze herausschneiden. Die Erdbeeren grob schneiden.

---

2. Früchte mit dem Sirup oder Honig, Joghurt oder Dickmilch und Sahne in den Mixer füllen und alles 1-2 Minuten kräftig durchpürieren. Smoothie in Gläser füllen und gleich servieren.