

Rezept

Pfirsich-Brombeer-Port

Ein Rezept von Pfirsich-Brombeer-Port, am 21.04.2025

Zutaten

½ Pfirsich	30 g Brombeeren
50 ml eiskalte fettarme Milch	3-4 EL Portwein (Tawny)
1 EL flüssiger Honig	Standmixer
gestoßenes Eis	Trinkhalm

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Pfirsich entsteinen und nach Belieben mit kochendem Wasser überbrühen und häuten oder waschen und trockenreiben. Das Fruchtfleisch klein schneiden und in den Mixer geben.

2. Die Brombeeren vorsichtig waschen, trocknen und ebenfalls in den Mixer geben. Die Milch, den Portwein und den Honig dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

3. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.