Rezept

Pfirsich-Milch-Smoothie

Ein Rezept von Pfirsich-Milch-Smoothie, am 12.10.2024

Zutaten

- **4** Pfirsiche
- **500 ml** Milch (z.B.Kuhmilch oder Sojadrink)
- **2 TL** gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein entfernen Die Früchte nicht häuten. In Stücke schneiden und mit der Kurkuma in den Mixer füllen.

2. Die Milch dazugießen und alle Zutaten fein pürieren.