Rezept

Pfirsich-Smoothie

Ein Rezept von Pfirsich-Smoothie, am 20.05.2025

Zutaten

1/2	Pfirsich
30 g	Himbeeren
1 EL	gemahlene Haselnüsse
	Standmixer
	Trinkhalm
1/4	säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn)
50 ml	eiskalte Orangenlimonade (oder frisch gepresster Orangensaft)
1 TL	Haselnusskrokant (Fertigprodukt)
	gestoßenes Eis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den halben Pfirsich entsteinen, waschen und trockenreiben. Das Fruchtfleisch grob klein schneiden und in den Mixer geben.

2. Aus dem Apfelviertel das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel schälen, fein reiben und ebenfalls in den Mixer geben. Die Himbeeren vorsichtig waschen, trockentupfen und dazugeben.

3. Die Orangenlimonade oder den -saft und die gemahlenen Haselnüsse in den Mixer geben und alles durchmixen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmixen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen. Den Smoothie mit dem Haselnusskrokant bestreuen und mit dem Trinkhalm servieren.