

Rezept

Pfirsich-Smoothie

Ein Rezept von Pfirsich-Smoothie, am 18.04.2024

Zutaten

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

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