

Rezept

Pflaumen-Nelken-Smoothie

Ein Rezept von Pflaumen-Nelken-Smoothie, am 19.04.2024

Zutaten

1 Apfel	200 g Pflaumen
2 Gewürznelken	1 TL Zimtpulver
500 ml Mandeldrink	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Den Apfel und die Pflaumen waschen. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Pflaumen halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften etwas kleiner schneiden.

2. Das Obst in den Mixer füllen. Die Gewürznelken im Ganzen und den Zimt dazugeben, den Mandeldrink dazugießen und alles fein pürieren.