



# Apfel-Pak-Choi-Smoothie mit Cashewkernen

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	2 St.
Orangen	2 St.
Pak Choi	180 g
Äpfel, grün	400 g
Cashewkerne	50 g
Rosinen	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Zitronen und Orangen auspressen. Saft mit kaltem Wasser auf 600 ml auffüllen. Pak Choi putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.

2. Vorbereitete Zutaten mit Cashewkernen und Rosinen in den Smoothiemaker geben und zu einem glatten, cremigen Smoothie pürieren. Auf 4 Gläser oder Trinkflaschen verteilen und entweder sofort trinken oder bis zum Genuss kühl stellen.

Guten Appetit!

Tipp: Der Smoothie ist gut gekühlt ca. 24 Std. haltbar, dann vor dem Genuss nochmals kräftig schütteln.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g