



Erbsen-Gurken-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	10 g
Salatgurken	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Wasser	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Gurke waschen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß gefrorene Erbsen, Gurke, Minze und Wasser fein pürieren. Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	46 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g