



Grüner Smoothie mit Pfirsich

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsich aus der Dose	470 g
Salatgurken	1 St.
Mini Romana	1 St.
Bananen	2 St.
Minze, frisch	20 g
Honig	2 TL
Wasser	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Pfirsiche in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Salat waschen, Strünke dünn abschneiden und grob schneiden. Bananen schälen und ebenfalls grob schneiden.

2. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Obst, Gemüse und Kräuter mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren und kühl stellen.

3. Smoothie mit Honig abschmecken, nach Wunsch mit gekühltem Wasser leicht verdünnen, auf Gläser aufteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	161 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g