



Himbeer-Melonen-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	150 g
Honigmelone	0.5 St.
Äpfel, rot	1 St.
Apfelsaft	800 ml
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren waschen. Melone halbieren, Kerne entfernen, schälen und würfeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Apfelsaft pürieren. Mit Honig verfeinern und auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g