



# 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