



Nektarinen-Blaubeer-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Nektarine | 2 St. |
| Heidelbeeren, frisch | 150 g |
| Orangensaft | 500 ml |
| Vanillinzucker | 20 g |
| Puderzucker | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Vier Spalten für die Garnierung bei Seite legen. Blaubeeren waschen, abtropfen lassen, einen TL voll Beeren für die Garnierung aufheben.

2. In einem hohen Gefäß Nektarinen, Blaubeeren, Orangensaft mit Vanillinzucker pürieren und bei Bedarf mit etwas Puderzucker abschmecken. Nektarinen Spalten und Blaubeeren auf Holzspieße ziehen. Nektarinen-Blaubeer-Smoothie auf vier Gläser verteilen und mit dem Holzspieß garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 141 kcal |
| Kohlenhydrate | 34 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 1 g |