



Pfirsich-Melonen-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Wassermelone	0.25 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Kern entfernen und würfeln. Himbeeren waschen. Melone vierteln, Schale abschneiden und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g