



# Pflaumen-Birnen-Smoothie

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	300 g
Birnen	2 St.
Sonnenblumenkerne	30 g
Honig	1 EL
Apfelsaft	300 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Zimt	

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen.
2. Im Mixbehälter Pflaumen und Birnen mit Sonnenblumenkernen 30 Sek./Stufe 8 pürieren.
3. Honig und Apfelsaft zugeben und 1 Min./Stufe 10 pürieren. Mit Muskatnuss und Zimt abschmecken und nochmals kurz pürieren. Pflaumen-Birnen-Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	5 g