



Pflaumen-Birnen-Smoothie mit Honig

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	300 g
Birnen	2 St.
Bananen	1 g
Apfelsaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Pflaumen waschen, halbieren, Kern entfernen und grob würfeln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Banane schälen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Apfelsaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g