



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel-Clementinen-Smoothie mit Cashewkernen



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	1 St.
Clementine	4 St.
Bananen	2 St.
Cashewkerne	50 g
Apfelsaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Clementinen schälen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Obst mit Cashewkernen und Apfelsaft sehr fein pürieren. Mit Honig verfeinern und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	312 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g