Smoothie aus Apfel und Clementinen mit Studentenfutter



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	40 g
Studentenfutter	40 g
Äpfel, rot	1 St.
Clementine	2 St.
Bananen	1 St.
Apfelsaft	300 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Im Mixbehälter Aprikosen und Studentenfutter 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern.

2. Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerne entfernen und grob würfeln. Clementinen schälen und in Segmente teilen. Banane schälen und grob würfeln.

3. Früchte mit Apfelsaft in den Mixbehälter geben und alles 40 Sek./Stufe 10 glatt pürieren. Nach Belieben mit Honig abschmecken und nochmals kurz pürieren. Smoothie aus Apfel & Clementine in Gläser geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	202 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g