

Apfel-Pak-Choi-Smoothie mit Cashewkernen

Zeit gesamt 10min



Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	2 St.
Orangen	2 St.
Pak Choi	180 g
Äpfel, grün	400 g
Cashewkerne	50 g
Rosinen	50 g

Zubereitung



hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Zitronen und Orangen auspressen. Saft mit kaltem Wasser auf 600 ml auffüllen. Pak Choi putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.
- 2. Vorbereitete Zutaten mit Cashewkernen und Rosinen in den Smoothiemaker geben und zu einem glatten, cremigen Smoothie pürieren. Auf 4 Gläser oder Trinkflaschen verteilen und entweder sofort trinken oder bis zum Genuss kühl stellen.

Guten Appetit!

Tipp: Der Smoothie ist gut gekühlt ca. 24 Std. haltbar, dann vor dem Genuss nochmals kräftig schütteln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g