Erbsen-Gurken-Smoothie

Zeit gesamt 10min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minze, frisch	10 g
Salatgurken	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Wasser	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Gurke waschen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß gefrorene Erbsen, Gurke, Minze und Wasser fein pürieren. Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	46 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g