



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

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. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	45 kcal		
Kohlenhydrate	8 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	3 g	Fette	0 g