Erdbeer-Apfel-Smoothie mit Minze



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, grün	2 St.
Erdbeeren	400 g
Bananen	2 St.
Minze, frisch	10 g
Apfelsaft	600 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Erdbeeren waschen, Strünke entfernen, 4 Beeren zum Garnieren beiseitelegen, übrige halbieren. Bananen schälen und grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.

2. In einem hohen Gefäß vorbereitete Zutaten mit Apfelsaft fein pürieren und in Gläser gießen. Übrige Erdbeeren einschneiden und auf den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g