



Nektarinen-Blaubeer-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Nektarine	2 St.
Heidelbeeren	150 g
Orangensaft	500 ml
Vanillinzucker	20 g
Puderzucker	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden. Vier Spalten für die Garnierung bei Seite legen. Blaubeeren waschen, abtropfen lassen, einen TL voll Beeren für die Garnierung aufheben.

2. In einem hohen Gefäß Nektarinen, Blaubeeren, Orangensaft mit Vanillinzucker pürieren und bei Bedarf mit etwas Puderzucker abschmecken. Nektarinen Spalten und Blaubeeren auf Holzspieße ziehen. Nektarinen-Blaubeer-Smoothie auf vier Gläser verteilen und mit dem Holzspieß garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	141 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	2 g	Fette	1 g