



# Pfirsich-Joghurt-Smoothie

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Orangensaft	300 ml
Joghurt, natur	200 g
Honig	1 Esslöffel

## Zubereitung

Pfirsiche waschen, Stein entfernen und grob in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Pfirsiche, Joghurt, und Orangensaft glatt pürieren. Mit Honig abschmecken. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	7 g	Fette	2 g