



Pfirsich-Joghurt-Smoothie

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. 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	150 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	7 g	Fette	2 g