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, SILVERCREST Stabmixer/ 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
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g