



Pfirsich-Melonen-Smoothie

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Himbeeren	200 g
Wassermelone	0.25 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 Teelöffel

Zubereitung

Pfirsich waschen, halbieren, Kern entfernen und würfeln. Himbeeren waschen. Melone vierteln, Schale abschneiden und würfeln.

In einem hohen Gefäß Obst mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal		
Kohlenhydrate	55 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g