



# Pfirsich-Melonen-Smoothie

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Wassermelone	0.25 St.
Orangensaft	800 ml
Honig	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Kern entfernen und würfeln. Himbeeren waschen. Melone vierteln, Schale abschneiden und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Orangensaft fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

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