



Pflaumen-Birnen-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	300 g
Birnen	2 St.
Bananen	1 g
Apfelsaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Pflaumen waschen, halbieren, Kern entfernen und grob würfeln. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Banane schälen und würfeln.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal		
Kohlenhydrate	55 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	1 g	Fette	1 g