Pflaumen-Birnen-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	300 g
Birnen	2 St.
Sonnenblumenkerne	30 g
Honig	1 EL
Apfelsaft	300 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Zimt	

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen.

2. Im Mixbehälter Pflaumen und Birnen mit Sonnenblumenkernen 30 Sek./Stufe 8 pürieren.

3. Honig und Apfelsaft zugeben und 1 Min./Stufe 10 pürieren. Mit Muskatnuss und Zimt abschmecken und nochmals kurz pürieren. Pflaumen-Birnen-Smoothie in Gläser füllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	5 g