



# Smoothie mit Waldbeeren und Birne



Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Beeren gemischt, tiefgefroren	300 g
Birnen	1 St.
Sojadrink	800 ml
Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Beeren auftauen lassen. Birne waschen, schälen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Beeren mit Birne und Sojadrink fein pürieren. Mit Zucker abschmecken und auf Gläser verteilt und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g