

Rezepttipp: PFIRSICH-HIMBEER-SMOOTHIE



Quelle Bild: Vera Dondelinger

Zutaten für zwei Gläser:

- 2 Pfirsiche oder 3 Weinbergpfirsiche
- 125 g Himbeeren
- 2 Orangen
- Grüner Tee oder Wasser

Und so geht's:

Das Obst pürieren, dazu bei der Orange möglichst viel der weißen Haut entfernen. Alles gut mixen, bis auch die Pfirsichhaut gründlich zerkleinert ist. Ist der Smoothie noch zu fest, etwas Wasser oder grünen Tee einmischen.



**Noch mehr Rezepte
finden Sie in:**

Laura Kirschbacher:
fresh! 190 Smoothies, Säfte und
Drinks,
Neuer Umschau Verlag,
224 Seiten,
ISBN: 978-3-86528-803-5