Nektarinen Smoothie für den Stoffwechsel

Mit diesem Nektarinen-Smoothie für den Stoffwechsel Rezept kommt die Verdauung wieder in Schwung. Und lecker ist der Smoothie natürlich auch!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

1 Stk.	Nektarine
250 ml	Magermilch (kalt)
4 Tropfen	Stevia
1 TL	Olivenöl
3 Stk.	Eiswürfel

Zubereitung

1. Für den **Nektarinen-Smoothie für den Stoffwechsel** zu Beginn die Nektarine waschen, trockentupfen, nicht schälen, halbieren und dabei den Kern entfernen, in den Mixer geben.

2. Milch, Eiswürfel, Olivenöl und Stevia ebenfalls in den Mixer geben und pürieren lassen. In einem hohen Glas anrichten und servieren.

Tipp

Man kann den Nektarinen-Smoothie für den Stoffwechsel auch mit Zucker oder Süßstoff anstelle von Stevia zubereiten (oder ganz weglassen).