Pfirsich-Nektarinen-Smoothie

Der Pfirsich-Nektarinen-Smoothie ist eine gesunde und vitaminreiche Rezept Idee. Deine Lieben werden dieses wunderbare Getränk mögen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

4 Stk.	Pfirsiche
4 Stk.	Nektarinen
2 TL	Zitronensaft
50 ml	Kokosöl
50 g	Kokosmus
Nach Belieben	Ahornsirup
	Orangensaft (frisch gepresst)

Zubereitung

1. Für den Pfirsich-Nektarinen-Smoothie das Obst waschen, entkernen und mit dem Messer in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2. In einen Mixer geben, Kokosöl, Kokosmus dazu geben und nach Belieben mit Ahornsirup süßen und cremig mixen. Mit etwas frisch gepressten Orangensaft auffüllen und umrühren.

3. In Gläser füllen und genießen.

Tipp