

# Erdbeer-Pfirsich Smoothie – basenüberschüssig

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Erdbeer-Pfirsich-Smoothie

- 100 g gefrorene Pfirsiche
- 50 g gefrorene Erdbeeren
- 1 Banane

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 50 ml Ananassaft
- 50 ml Kokosmilch

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Erdbeer-Pfirsich-Smoothie alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Wir wünschen einen guten Appetit!

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 142 kcal, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 5 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/erdbeer-pfirsich-smoothie.html>