



**Atoll**  
Achensee



# Pfirsich Smoothie

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

## Zutaten:

- 4 reife Pfirsiche
- 1 reife Banane
- 80 ml Orangen-Mango-Saft
- 150 ml Wasser
- 2 Handvoll Eiswürfel

## Zubereitung

1. Die Pfirsiche entkernen, die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Anschließend in einen Mixer geben, mit Wasser und dem Orangensaft aufgießen, die Eiswürfel dazu und pürieren.
3. Bei Bedarf mit einer Pfirsichspalte garnieren und genießen.
4. Unser Tipp: Dieser Smoothie würde sich auch als Frühstücksvariante eignen. Dazu einfach 4-5 EL Haferflocken, 4 EL Leinsamen, 4 EL Weizenkleie zuerst pürieren. Im Anschluss 3 EL Magertopfen, das Obst, 200 ml Leichtmilch und etwas Wasser dazugeben und pürieren.