

OMAS FRÜCHTEMILCH



Zutaten (für je 4 Portionen)

Erdbeersmoothie

20 Erdbeeren
500 ml Buttermilch

Tropicalsmoothie

2 Pfirsiche
2 Nektarinen
250 ml Ananassaft
250 ml Mineralwasser

Kiwismoothie

3 Kiwis
1 Banane
250 ml Orangensaft
200 ml Wasser
100 g Salat

Zubereitung

Zuerst das Obst bzw. Gemüse fein pürieren. Dann den Saft, das Mineralwasser, das Wasser oder die Buttermilch hinzufügen. Je nach Konsistenz weitere Flüssigkeit zugeben und schon ist der Smoothie fertig.

Notizen

REZEPT

WOCHE 3 MONTAG

OMAS FRÜCHTEMILCH

Zutaten:

Erdbeere(n)

ml Buttermilch

ml Mineralwasser

Pfirsich(e)

Nektarine(n)

ml Ananassaft

Kiwi(s)

Banane(n)

ml Orangensaft

g Salat

Notizen
