

Avocado-Aprikosen-Smoothie

Healthy Smoothie Time!

Avocados sind echte Powerfrüchte, Dank Ihrer vielen ungesättigten Fettsäuren helfen sie hervorragend beim Fettabbau. Unser healthy [Smoothie](t3://page?uid=72) präsentiert die Avocado in einer Komposition mit Aprikose, Nektarine und Pflaume. Der [Drink](t3://page?uid=10) kann einfach so zwischendurch getrunken werden um neue Energie zu tanken oder als supergesundes Frühstück den Start in den Tag verzaubern.

Zutaten

- 1 Aprikose
- 1 Nektarine
- 1 Schuß Milch
- 1/2 Avocado
- 150 g Naturjoghurt
- 2 Pflaumen
- Honig

Zubereitung

- Die Avocado entkernen und schälen dann grob in Stücke schneiden. Aprikose, Nektarine und Pflaumen abwaschen, entkernen und kleinschneiden.
- Alles in ein Gefäß geben Naturjoghurt dazu geben und mit dem Pürierstab pürieren. Honig dazu geben und je nach gewünschtem Süßegrad abschmecken.
- Mit der Milch die Konsistenz dieses Power-Smoothies abstimmen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/avocado-aprikosen-smoothie/>