

# APRIKOSEN SMOOTHIE ALS DESSERT IM GLAS

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



5 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 2 Portionen

- 3 Aprikosen
- 1 Banane (reif)
- 1 EL Naturjoghurt
- 250 ml Orangensaft



## Zubereitung:

1. Wasche die Aprikosen und entferne den Kern. Schäle die Bananen.
2. Gib nun alle Zutaten zusammen in einen Mixer und püriere sie.
3. Verteile den Smoothie als Nachtisch auf 2 Gläser und garniere ihn nach Belieben mit etwas frischer Minze und frischen Aprikosenstückchen. Alternativ füllst du ihn in kleine Fläschchen ab.

**Nährwerte pro Portion:** 149 kcal | KH 63 g | E 5 g | F 1 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

