

## Orangen-Birnen-Smoothie aus dem Thermomix®



© Orangen-Birnen-Smoothie- Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



2 Gläser (à ca. 250 ml)

### Frisch, fruchtig & lecker!

Der Smoothie-Mix lässt Kinderherzen höher schlagen - durch die Mandeln bekommt er einen milden, nussigen Geschmack.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Orangen (ca. 160 g Saft)
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	reife Birnen (à ca. 150 g)
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>40 g</b>	Mandeln
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Honig (oder Agavendicksaft)

## Zubereitung

1. Orangen halbieren und Saft auspressen. Wer die Saftpresse von **Mixcover oder Wundermix** hat, presst den Saft gleich direkt mithilfe des Thermomix aus.
2. Birnen waschen, vierteln und entkernen. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mixen und servieren.

Haltbarkeit: 2 Tage im Kühlschrank. Vor Gebrauch gut schütteln bzw. umrühren.

Tipp: Das Wasser durch Joghurt ersetzen, dann wird der Smoothie cremiger

## Nährwertangaben

Nährwerte pro Glas ca. 280 kcal, 7 g E, 11 g F, 28 g KH