



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nektarinen-Joghurt-Smoothie mit Honig

- 500 g griechischer Joghurt
- 60 g Honig
- 150 g Himbeeren
- 4 Nektarinen
- 30 g Zucker
- 4 Zweige Zitronenmelisse
- 2 Bio-Limetten (Saft & Schale)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nektarinen-Joghurt-Smoothie mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett 52,9 g Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 6,8 g Ballaststoffe 304 kcal Brennwert

1 Vorbereiten & Joghurtbasis herstellen:

500 g griechischen Joghurt, 60 g Honig sowie Limettensaft und Limettenschale in einer Schüssel kräftig verrühren. Die Mischung in eine Eiswürfelform füllen und vollständig im Tiefkühler gefrieren lassen.

2 Himbeerpüree kochen:

150 g Himbeeren mit 30 g Zucker in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Min. bei geringer Hitze püreeartig einkochen. Das Püree durch ein Sieb streichen und vollständig auskühlen lassen.

3 Nektarinen vorbereiten:

4 Nektarinen halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

4 Smoothie mixen:

Die gefrorenen Joghurtwürfel aus der Form lösen und zusammen mit den Nektarinenwürfeln im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

5 Anrichten & Servieren:

Das abgekühlte Himbeerpüree in Gläser füllen und den Nektarinen-Smoothie darübergießen. Mit einem Melissezweig garnieren und sofort genießen. Tipps & Varianten: Extra cremig: Ein paar der Joghurtwürfel erst zum Schluss untermixen, so bleibt der Smoothie noch cremiger-eisig. Variante: Statt Nektarinen schmecken auch Pfirsiche oder Aprikosen hervorragend - perfekt, wenn gerade Saison ist.