



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
------------	----------------------	------------	---------------------	----------

Nektarinen-Joghurt-Smoothie mit Honig: 500 g griechischen Joghurt, 60 g GEFRO Honig Wald und Blüte sowie Limettensaft und -schale in eine Schüssel geben und kräftig miteinander verrühren. Diese Masse in eine Eiwürfelform füllen und im Tiefkühler gefrieren.

150 g Himbeeren mit 30 g Zucker in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Etwa 5 Minuten bei milder Hitze püreeartig einkochen lassen.

Das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen und auskühlen lassen.

4 Nektarinen halbieren und den Kern entfernen. Die Nektarinenhälften in kleine Würfel schneiden. Die gefrorenen Joghurtwürfel aus der Form lösen und mit den Nektarinenwürfeln im Mixer oder mit dem Küchenstab fein pürieren.

Das Himbeerpüree auf Gläser verteilen und den Nektarinen-Smoothie darübergießen. Mit einem Melissezweig garnieren und sofort genießen.