



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

- 60 g Honig
- 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
Brennwert				

Nektarinen-Joghurt-Smoothie mit Honig

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.