

# Pfirsich-Bananen-Smoothie ohne Zuckerzusatz

Helene  
Weber  
Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

- 1 reifer Pfirsich
- 1 angereifte Bananen
- 200 ml Milch (ungesüßte Mandelmilch, Hafermilch oder Kuhmilch)
- 3-4 Eiswürfel
- 1 TL Zitronensaft

## Zubereitung:

Pfirsich waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Früchte mit der Milch und dem Zitronensaft in einen Mixer geben oder mit dem Pürrierstab mixen. Eiswürfel hinzufügen und alles etwa 60 Sekunden lang cremig mixen. In ein hohes Glas füllen, das Glas nach Belieben verzieren, servieren und eiskalt genießen.

## Tipp:

Für ein besonders cremiges Ergebnis die Bananenscheiben vorher einfrieren und mit den Eiswürfeln zusammen in den Mixer geben.