

Orangen-Haselnuss-Smoothie



Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fresubin® PRO Drink Haselnuss
1	Orange
1 Scheibe	Ingwer
1 Stängel	frische Minze
1-2	Eiswürfel
1-2 TL	Honig oder Zucker nach Belieben

Nährwerte pro Portion

Energie	563 kcal
Eiweiss	30 g
Kohlenhydrate	61 g
Fett	19 g



Zubereitung

1. Die Orange schälen und auch die weisse Haut entfernen. Die Orange in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und würfeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Spitze des Minzstängels zur Dekoration beiseitelegen.
2. Orangenstücke, Fresubin® PRO Drink Haselnuss, Ingwer, Minzblätter und Eiswürfel in einem Mixer fein pürieren. Nach Belieben mit Honig oder Zucker süssen.
3. Den Smoothie in ein hohes Glas giessen. Mit der Minze dekorieren und nach Belieben mit einem Strohhalm servieren.

TIPP

Wenn Sie keine frische Minze zur Hand haben, können Sie auch einen 1/2 Teelöffel getrocknete Minze verwenden, z. B. aus einem Teebeutel.