

# Squiz für die ganze Familie



*Ein einfaches, leckeres und schnelles Smoothie Rezept für die ganze Familie*

## **Zutaten:**

- 4 Äpfel
- 1 Orange
- ½ Teelöffel Vanillepaste
- 1 Esslöffel Rohrzucker (optional)

## **Apfel-Orangen Smoothie**

### **Zubereitung:**

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Den Saft der Orange auspressen und zusammen mit ein bisschen Wasser in einen Topf geben. Alle weiteren Zutaten dazugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, pürieren und ab damit in den Quetschbeutel.

Guten Appetit!

**TIPP:** Squiz kann man auch einfrieren! Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Zutaten ab. Mehr Rezepte unter: [www.squiz.co](http://www.squiz.co)



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa  
**50**  
Mal

Verwenden