

Squiz für die ganze Familie



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

Zutaten:

- 1 reife Birne
- ½ Grapefruit
- 2 Datteln

Gelber Smoothie

Zubereitung:

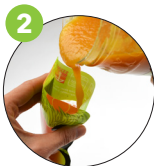
Birne waschen oder schälen, Kernhaus entfernen und in kleine Stück schneiden. Die Grapefruit aufschneiden und das Fruchtfleisch heraustrennen. Anschließend alles zusammen bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

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



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa
50
Mal

Verwenden