

Squiz für die ganze Familie



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

Zutaten:

- 1 große Scheibe Wassermelone
- 2 Nektarinen
- 1 Zitrone
- 2 Datteln

Wassermelonen Nektarine-Smoothie Zubereitung:

Die Schale und die Kerne der Wassermelone entfernen. Die Nektarine schälen und gegebenenfalls auch hier die Kerne entfernen. Die Zitrone auspressen. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Anschließend ab damit in den Quetschbeutel. Tipp: ca. 2 Std. vor dem Verzehr in die Gefriertruhe geben.

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



Verwenden