



Smoothie mit Pfirsich und Tofu

Zutaten für 2 Gläser:

3 reife Pfirsiche (375g)

200g Seidentofu (Reformhaus, Bioladen)

100ml Orangensaft

1El Limettensaft

1Tl Limettenschale (unbehandelt)

100g Crushed Ice

Agavendicksaft nach Belieben

Zubereitung:

Die reifen Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die zerkleinerten Pfirsiche, den Tofu, den Orangensaft mit dem Limettensaft und der Limettenschale sowie dem Crushed Ice im Mixer pürieren. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Lass dich erfrischen! 😊