



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

**VEGAN - 1 PORTION**

# APRIKOSEN-SMOOTHIE MIT ORANGE

## ZUBEREITUNG

1. Die Aprikosen halbieren und entkernen.
2. Die Orange schälen.
3. Das Obst mit 50 ml Orangensaft und dem Mandelmus in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.
4. Den Limettensaft und den restlichen Orangensaft hinzufügen und nochmal gut durchmischen.

## ZUTATEN

250 g Aprikosen

1 Orange

3 TL Mandelmus

250 ml Orangensaft

1 EL Limettensaft



423  
Kalorien



60g  
Kohlenhydrate



10g  
Eiweiß



13g  
Fett



9g  
Ballaststoffe