



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