Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Gute-Laune-Smoothie

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	111 kcal/ 465 kJ	Fett:	5 g
Eiweiß:	2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	0,6 g
Kohlenhydrate:	14 g	ungesättige Fettsäuren:	4,4 g

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Pfirsiche
- 2 Äpfel
- 2 Ananas-Scheiben (ungezuckert)
- 30 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 1 l Wasser, kalt

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche und die Äpfel schälen und würfeln. Die Fruchtstücke in einen Mixer geben oder in einem hohen Becher mit einem Pürierstab mixen.

2. Die Ananas in Stücke schneiden und zusammen mit den Walnüssen ebenfalls in den Mixer geben und mit der Pfirsich-Apfel-Masse pürieren.

3. Kaltes Wasser hinzufügen und mixen, bis ein glatter Smoothie entstanden ist. Wenn der Smoothie flüssiger sein soll, zusätzlich Wasser hinzufügen.