



GESUNDE ERFRISCHUNG FÜR ECHE FRÜHLINGSGEFÜHLE

FRUCHTIGER HOLUNDER-APFEL-SMOOTHIE



Genießt Du die blühende Natur? Dann runde Deine Frühlingsgefühle mit einer fruchtigen Erfrischung ab! Unser Holunder-Apfel-Smoothie ist in der Küche schnell zusammengemixt und verspricht einen ebenso leckeren wie gesunden Geschmack.

ZUTATEN (8 Portionen):

- » 1,4 kg Apfelmus (aus dem Glas)
- » 100 ml Holunderblütensirup
- » 600 ml Apfelsaft

- 01.** Apfelmus mit Sirup und Apfelsaft verrühren. Die Masse in zwei gleich große Portionen teilen. Jede Portion in eine flache, gefrierfeste Form geben und zugedeckt in den Gefrierschrank stellen.
- 02.** Die Masse etwa 2 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 30 Minuten umrühren. Oder die Masse in einer vorbereiteten Eismaschine etwa 35 Min. gefrieren lassen.
- 03.** Die Apfelmusmasse mit einem Pürierstab pürieren.

GUTEN APPETIT!