

Feigen-Smoothie

Der Spätsommer-Smoothie



Nach Belieben mit
Bitterlemon süßen oder
gekühlt mit Eiswürfeln
genießen

Zutaten: für 2 Portionen

- 4 Feigen
- eine halbe Grapefruit
- Bitter Lemon, Mineralwasser und/oder Eiswürfel

Zubereitung

- Feigen kleinschneiden
- die halbe Grapefruit auspressen und den Saft zu den Feigen geben
- Das Ganze pürieren und je nach Geschmack etwas Bitter Lemon, Mineralwasser und/oder Eiswürfel hinzugeben
- Mit Bitter Lemon wird der Smoothie "süßer". Wird Mineralwasser verwendet, muss man den Smoothie öfters umrühren.

Hinweis:

- Feigen können abführend wirken!