



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Frozen Smoothie mit Chiquita Bananen und Pfirsichen

Dieser gesunde Smoothie ist für jeden Wochentag perfekt! Dazu brauchst Du tiefgekühlte Chiquita Bananen und Pfirsiche und zum Garnieren einen Granatapfel, Bananenscheiben, Zitronenschale und fein gehackte Pistazien

1

Die Chiquita Banane in Stücke schneiden und die Zitronenschale in eine separate kleine Schüssel reiben.

2

Die Bananenstücke zusammen mit den Pfirsichen, dem Zitronensaft und dem Wasser pürieren.

3

Die Mischung in ein flaches Metallbackblech gießen und eine Stunde lang in den Gefrierschrank stellen.

INGREDIENTS FOR

1.5 Chiquita Bananen
2 peaches
600 mL Wasser
1 lemon (zest + juice)
15 g pistachios
2/2 pomgranate

NUTRITIONAL VALUES PER PERSON

156 Kalorien
5,8g Fett
1,1g Gesättigte Fettsäuren
19,7g Kohlenhydrate
15,1g Zucker
3,1g Ballaststoffe
3,4g Eiweiß
0g Salz

4

Sobald die Mischung gefriert, mit einer Gabel umrühren, damit sich Eiskristalle bilden.

5

Die Granita in Gläser geben und mit der halben Banane, dem Granatapfel, der geriebenen Zitronenschale und Pistazien garnieren.

6

Genieß und teile das Rezept für den Frozen Smoothie mit [#ChiquitaBanana](#)