

Süsskartoffel-Birne-Banane Quetschie

Vorbereitung: 60 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Portionen: 2
mind.Haltbarkeit: 4 Stunden bei Raumtemperatur
2 Tage im Kühlschrank

Zutaten:

1 Süsskartoffel
1 Banane
1 Birne
Schluck Apfelsaft oder Wasser

Zubereitung:

Süsskartoffel mit der Schale sehr weich kochen. Kartoffel abkühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden.

Banane schälen und in Stücke schneiden.

Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und alles zusammen pürieren.

Falls der Smoothie zu dick ist, mit etwas Apfelsaft verdünnen.

Ich püriere in einem Glasmixer, funktioniert aber auch mit allen anderen Mixgeräten, wie Stabmixer, NutriBullet und Co.

Quetschies mit Warmwasser ausspülen, Püree einfüllen, Quetschie verschliessen und geniessen

en Quete