

## Pfirsich-Minz-Smoothie

### Zutaten für 4 Personen:

1 Glas (540 g) Odenwald Pfirsiche (mit Flüssigkeit)  
1 kleines Bund Basilikum  
8 Stiele Minze  
125 g Joghurt  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone  
2 TL abgeriebene Bio-Orangenschale

### Zubehör

Mixer (zum Pürieren)



### Zubereitung:

Odenwald Pfirsiche klein schneiden und zusammen mit der Flüssigkeit aus dem Glas in einen Mixer geben.

Kräuter abbrausen, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.  
Kräuter, Seidentofu, Zitronenschale und -saft dazugeben.

Alles kräftig durchmischen und die abgeriebene Orangenschale unterrühren.  
Smoothie in Gläser gießen.

### Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

#### Tipp:

Dieses Rezept eignet sich auch für eine vegane Ernährung, wenn man Joghurt durch Seidentofu ersetzt.



*Guten Appetit!*