



LECKER &  
GESUND

# Kürbis- Smoothie

Das brauchst du:

- 400g Kürbisfleisch
- 100 ml Apfelsaft
- 600 ml Wasser
- 2 EL Zucker, 2 EL Ahornsirup



**1.** Kürbis kleinschneiden und kochen, bis er weich ist.

**2.** Pürieren und mit restlichen Zutaten mischen.

**3.** Lecker!