

## Aperitif-Tipp: SOMMERLICHER „TUT GUT!“-SMOOTHIE



*Zutaten für 4 Portionen „Tut gut!“-Smoothie:*

**1 mittelgroße Gurke geschält**

**6-7 Marillen**

**6-7 Erdbeeren**

**375 g Joghurt**

**etwas Zitronensaft**

**Wasser nach Bedarf**



Obst und Gemüse waschen, zerkleinern und die Marillen entkernen.  
Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Wasser hinzufügen,  
bis die gewünschte Konsistenz entsteht.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)