

Zutaten für 1 Portion:

- 1 reifer Pfirsich
- 250 ml Köln Smelk® mit Vanille-Geschmack
- 1 EL gehacktes Basilikum



Zubereitung:

Pfirsich kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann entkernen und in Spalten schneiden. Mit Köln Smelk® pürieren. Basilikum unterrühren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte für 1 Portion::

3 g Eiweiß, 69 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 2 g Fett, 306 kcal, 1298 kJ