

Erdbeer Himbeer Smoothie Rezept



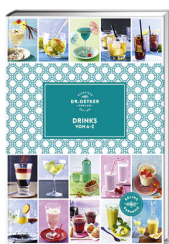
ZUTATEN FÜR 1 GLAS

50 g gefrorene Erdbeeren
100 g gefrorene Himbeeren
5 EL Joghurt (3,5 % Fett)
50 ml gekühlte Milch (3,5 % Fett)
50 ml Zitronensaft
gem. Zimt



© Antje Plewinski für ZS Verlag

1. Gefrorene Erdbeeren antauen lassen und in Stücke schneiden. Himbeeren ebenfalls aus dem Gefrierfach holen und etwas antauen lassen.
2. Erdbeerstücke und Himbeeren mit Joghurt, Milch und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab pürieren. Den Smoothie nach Belieben eine Zeit lang in den Kühlschrank stellen, falls er zu warm wurde.
3. Den Smoothie in ein Glas füllen. Nach Belieben mit einigen gefrorenen Himbeeren garnieren und mit 1 Prise Zimt bestäuben.



Mehr Rezepte in
"Drinks von A-Z"

KLASSIKER

DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891