

Rezept

Beeren-Smoothie mit Holunderblütensirup

Ein Rezept von Beeren-Smoothie mit Holunderblütensirup, am 25.05.2026

Zutaten

150 g Erdbeeren	30 g Himbeeren (ersatzweise TK-Beeren)
30 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Beeren)	30 g rote Johannisbeeren (ersatzweise TK-Beeren)
50 g Sauerkirschen (ersatzweise 30 g TK-Sauerkirschen)	1 Orange
6 Eiswürfel	2 cm Vanilleschote
Zucker (nach Belieben)	50 ml Holunderblütensirup
einige Erdbeeren	1 Zweig Melisse
Kirschen	einige Heidelbeeren
Puderzucker zum Bestäuben	Johannisbeeren
	1 kurzes Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren und Kirschen vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Kelchblätter aus den Erdbeeren zupfen, Johannisbeeren von den Stielen streifen und Kirschen entsteinen. Die Orange auspressen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.
2. Für die Deko Melisse waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Beeren und Kirsche auf das Spießchen stecken und mit einem Melisseblättchen abschließen.
3. Die Eiswürfel crushen. Beeren, Kirschen, Vanillemark, Orangensaft und Holunderblütensirup in den Mixer geben. Auf höchster Stufe fein pürieren. Einen Löffel davon probieren und eventuell noch etwas Zucker zugeben (falls die Beeren nicht richtig reif und damit nicht süß genug sind). Dann das Eis zugeben und nochmals kurz pürieren, bis ein schöner, cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas gießen, das Spießchen über das Glas hängen und mit Puderzucker bestäuben.