Rezept

Beeren-Soja-Smoothie

Ein Rezept von Beeren-Soja-Smoothie, am 23.04.2024

Zutaten

200 g	gemischte TK-Beeren
1-2 EL	Bourbon-Vanillezucker
200 g	Joghurt
2 EL	Vollkorn-Haferflocken
1	Banane
1 EL	flüssiger Honig
400 ml	Sojadrink

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 10 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Beeren 5 Min. antauen lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beeren und Banane in den Mixer oder eine hohe Rührschüssel geben. 1 EL Bourbon-Vanillezucker, Honig, 150 g Joghurt und die Hälfte vom Sojadrink hinzufügen und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

2. Haferflocken und übrigen Sojadrink hinzufügen und nochmals alles kurz und kräftig durchmixen. Smoothie in vier große Gläser füllen, je 1 TL Joghurt daraufgeben. Smoothie mit einem dicken Trinkhalm oder langen Löffel servieren. Nach Belieben noch mit Vanillezucker bestreuen.