Rezept

Detox Quinoa-Erdbeer-Smoothie

Ein Rezept von Detox Quinoa-Erdbeer-Smoothie, am 23.05.2025

Zutaten

- **60 g** helle Quinoa (Bioladen)
- **6 EL** Joghurt (z.B. Sojaghurt oder griechischer Joghurt)
- **200 g** Erdbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Quinoa mit ca. 150 ml Wasser in einen Topf geben. Das Wasser aufkochen und die Quinoa zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 - 20 Min. ausquellen lassen. Den Deckel abnehmen und die Körner abkühlen lassen. Sollte noch Wasser im Topf sein, die Quinoa in ein Sieb abgießen.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen und putzen. Erdbeeren, Quinoa, Joghurt und 200 ml Wasser in den Mixer geben.

3. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.