

Rezept

Erdbeer-Smoothie

Ein Rezept von Erdbeer-Smoothie, am 07.08.2024

Zutaten

500 g Erdbeeren **3 TL** Puderzucker
250 g fettarmer Joghurt (1,8 % Fett, nach Belieben) **1 Stängel** Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren sorgfältig waschen, entkelchen und in einen hohen Rührbecher geben. Puderzucker und nach Belieben Joghurt hinzufügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Den Smoothie im Kühlschrank ca. 10 Min. durchziehen lassen.
2. Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Smoothie in Gläser verteilen und mit Basilikum garnieren.