

Rezept

Ha-Ha-Smoothie

Ein Rezept von Ha-Ha-Smoothie, am 17.06.2024

Zutaten

je 160 g Heidelbeeren und Erdbeeren	16 cl Holunderbeersaft (aus dem Reformhaus oder Bioladen)
16 cl Vollmilch	4 EL griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
8 cl Holunderblütensirup	4 EL Zitronensorbet (Fertigprodukt; nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Longdrinkgläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren waschen, abtrocknen und in den Mixer geben. Die Erdbeeren waschen, abtrocknen, putzen, grob zerschneiden und ebenfalls in den Mixer geben.

2. Den Holundersaft, die Milch, den Joghurt und den Holundersirup zu den Beeren geben und alles auf höchster Stufe durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 10 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal durchmischen.

3. Den Inhalt des Mixers auf die Longdrinkgläser verteilen. Nach Belieben jeweils 1 EL Zitronensorbet und 1 Zitronenschalen-Spirale obenauf geben. Die Smoothies mit den Trinkhalmen sofort servieren.