

Rezept

# Heidelbeer-Limetten-Smoothie

Ein Rezept von Heidelbeer-Limetten-Smoothie, am 26.04.2024

## Zutaten

**150 g** Heidelbeeren

**2 EL** weißes Mandelmus

**1/2** Bio-Limette

**2 EL** Feinblatt-Haferflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 200 kcal, 13 g F, 5 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in möglichst feinen Streifen abziehen. Den Saft auspressen.

---

2. Heidelbeeren, Limettensaft, Mandelmus und Haferflocken mit 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit Limettenzesten garnieren.