

Rezept

Heidelbeer-Smoothie

Ein Rezept von Heidelbeer-Smoothie, am 19.04.2024

Zutaten

250 g TK-Heidelbeeren	1/2 Bio-Orange
1 EL Mandelmus (Reformhaus)	1 EL Vanillezucker
1 EL Zucker	200 g Dickmilch
100 g Eiswürfel	2 Stängel Minze zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren 10 Min. antauen lassen. Die Orangenhälfte waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Heidelbeeren mit der abgeriebenen Orangenschale, 4 EL Saft, Mandelmus, Vanillezucker, Zucker und Dickmilch in eine hohe Rührschüssel oder in den Mixer geben.
2. Die Eiswürfel in einem Ice Crusher zerstoßen oder in einen Gefrierbeutel füllen, mit einem Geschirrtuch umwickeln und mit einer Teigrolle oder mit einem Hammer zerklopfen. Crushed Ice zu den Heidelbeeren geben und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.
3. Den Drink sofort in 2 hohe Gläser gießen. Mit je 1 dicken Trinkhalm und 1 Minzestängel garniert servieren.