

Rezept

Himbeer-Joghurt-Smoothie

Ein Rezept von Himbeer-Joghurt-Smoothie, am 22.01.2025

Zutaten

300 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)	2 TL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup	150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	einige Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die frischen Beeren verlesen und eventuell entstielen, nur falls nötig vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen. 4 schöne Beeren zum Garnieren beiseitelegen.

2. Den Rest fein pürieren und mit dem Rücken eines Esslöffels durch ein mittelfeines Sieb streichen, sodass die kleinen Kerne im Sieb bleiben.

3. Das Fruchtpüree mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken. Etwa zwei Drittel des Himbeerpürees mit Joghurt und Mineralwasser schaumig aufmixen. In zwei hohe Bechergläser verteilen. Restliches Himbeerpüree mit einem langstieligen Löffel unter den Beeren-Joghurt-Smoothie heben, sodass eine leichte Marmorierung entsteht.

4. Die Zitronenmelisseblättchen waschen und trocken tupfen. Smoothies mit den ganzen Himbeeren und der Zitronenmelisse garnieren und sofort genießen.