

Rezept

KiKa-Smoothie

Ein Rezept von KiKa-Smoothie, am 08.12.2025

Zutaten

100 g Süßkirschen

2 EL eiskalter Naturjoghurt (3,5% Fett)

Standmixer

Trinkhalm

3 EL eiskaltes Cranberry-Fruchtsaftgetränk

1 EL Kirschsirup

gestoßenes Eis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, trocknen, halbieren, entsteinen und in den Mixer geben. Cranberrysaft, Joghurt und Kirschsirup dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.
2. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal durchmischen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und mit dem Trinkhalm servieren.