

Rezept

Kirschenspritzzz

Ein Rezept von Kirschenspritzzz, am 04.06.2025

Zutaten

5 Blättchen frische Pfefferminze

75 g Süßkirschen

3 EL eiskalter griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

150 ml eiskalte »Bionade Kräuter«

Standmixer

gestoßenes Eis

Trinkhalm

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | Schwierigkeitsgrad leicht | Pro Portion Ca. 125 kcal

Zubereitung

- 1. Die Minzeblättchen kalt abspülen, trockentupfen, in Streifen schneiden und in den Mixer geben.
- 2. Die Kirschen waschen, trocknen und entsteinen. Die Kirschen grob klein schneiden und mit dem Joghurt und 2-3 EL gestoßenem Eis ebenfalls in den Mixer geben. Alles durchmixen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.
- 3. Die Kräuter-Limonade dazugeben und alles noch einmal kurz durchmixen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.