

Rezept

Scharfer Beeren-Smoothie mit Vanille und Chili

Ein Rezept von Scharfer Beeren-Smoothie mit Vanille und Chili, am 28.04.2025

Zutaten

200 g Erdbeeren	1 Banane
1 kleine Chilischote	2 EL Limettensaft
1 Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 2 cm)	250 ml Milch (z.B. Kuhmilch oder Sojadrink)
ca. 250 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen. Bio-Erdbeeren nicht vom Grün befreien, konventionell angebaute schon. Die Banane schälen und klein schneiden. Beides in den Mixer geben. Die Chilischote waschen und je nach gewünschter Schärfe von den Kernen befreien.
2. Chilischote, Limettensaft und das Stück Vanilleschote ebenfalls in den Mixer geben. Die Milch und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.