

Rezept

Smoothy

Ein Rezept von Smoothy, am 25.04.2024

Zutaten

ca. 100 g frische Beeren (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Himbeeren)	400 ml Milch
150 g Fruchtojoghurt (nach Belieben)	2 probiotische Milchgetränke (à 100 g, Supermarkt)
	etwas Honig oder Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Beeren im Sieb kalt abspülen. 2 schöne Exemplare für die Dekoration beiseitelegen. Die Milch mit den Milchgetränken, Fruchtojoghurt und Beeren mixen.
2. Mit Honig oder Vanillezucker abschmecken. Den Smoothy in 2 Gläser füllen und mit den Beeren dekorieren.