

Rezept

Wake-me-up-Smoothie

Ein Rezept von Wake-me-up-Smoothie, am 24.02.2024

Zutaten

2-3 saftige Datteln	100 g TK-Himbeeren
250 g probiotischer Joghurt	1 EL Weizenkeime
1 EL Mandelmus (Reformhaus)	1 Prise Vanillepulver

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Datteln entsteinen und mit den gefrorenen Himbeeren, dem Joghurt und allen übrigen Zutaten im Mixer pürieren.
-
2. Den Smoothie in ein hohes Glas füllen, mit Strohalm trinken.