Rezept

Zuckerfreier Himbeer-Joghurt-Drink

Ein Rezept von Zuckerfreier Himbeer-Joghurt-Drink, am 03.07.2025

Zutaten

- **80 g** Himbeeren (frisch oder TK)
- **100 ml** Milch (3,5 % Fett)
- **2 Msp.** gemahlene Bourbon-Vanille
- **150 g** Joghurt (3,5 % Fett)
- **40 g** Schmelzflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 200 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 6 g F, 7 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Dann mit Joghurt, Milch, Schmelzflocken und Vanille in einen hohen Rührbecher geben.

2. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Himbeer-Joghurt-Drink auf Gläser verteilen und sofort servieren, da er andickt, wenn er länger steht.