Beeren-Smoothie



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	100 g
Brombeeren	100 g
Erdbeeren	500 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren, Brombeeren und Erdbeeren waschen. Strunk von Erdbeeren entfernen und halbieren. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß Beeren mit Joghurt fein pürieren. Mit Limettensaft und Honig abschmecken und in Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	169 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	3 g