



Beeren-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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



Zubereitung

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

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	174 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	14 g	Fette	3 g