




Beeren-Smoothie

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 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

 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	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	14 g	Fette	3 g