Erdbeer-Gurken-Smoothie



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Erdbeeren	500 g
Joghurt, natur	150 g
Milch	600 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Gurke waschen, schälen und würfeln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln.

2. In einem hohen Gefäß Gurke und Erdbeeren mit Joghurt und Milch fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	171 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	6 g