





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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	10 g	Fette	6 g