



Erdbeer-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------|--------|
| Erdbeeren | 500 g |
| Milch | 600 ml |
| Rohrzucker | |

Zubereitung

Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und vierteln. In einem hohen Gefäß Erdbeeren mit Milch und Zucker fein pürieren. Erdbeer-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 128 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 17 g | Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß | 5 g | Fette | 5 g |