



Himbeer-Smoothie mit Joghurt

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	400 g
Griechischer Joghurt	600 g
Rohrzucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren leicht antauen lassen. In einem hohen Gefäß Himbeeren mit Joghurt pürieren. Mit Zucker abschmecken und auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	162 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	16 g	Fette	4 g