Erdbeer Smoothie

Das Erdbeer Smoothie ist ein leckeres Rezept, dass problemlos zuhause zubereitet werden kann.

Verfasser: JOYA

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Foto: JOYA

Zutaten

2 EL	Haferflocken (feine)
5 EL	Wasser
200 g	JOYA Soja Joygurt natur
2 Stk.	Orangen
250 g	Erdbeeren
2 TL	Honig

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Wasser vermischen und 15 Minuten aufquellen lassen.

2. Mit dem Mixstab oder im Mixglas die eingeweichten Haferflocken samt Einweichwasser mit dem Soja Joygurt, Orangensaft, Erdbeeren und Honig fein pürieren.

Tipp

Der Erdbeer Smoothie kann auch mit weiteren Früchten kombiniert oder ersetzt werden.