Beeren-Smoothie

Der erfrischende Beeren-Smoothie ist rasch zubereitet, und kühlt an heißen Sommertagen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

150 g	Beerenmischung (Brombeeren, Ribisel, Johannisbeeren)
250 g	Naturjoghurt
1 EL	Haferflocken
1 TL	Ahornsirup
	Wasser (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die frische Beerenmischung (es können selbstverständlich auch TK Beeren verwendet werden) gründlich waschen und in einem hohen Behälter schütten. Naturjoghurt, Haferflocken und Ahornsirup hinzufügen. Alle Zutaten mit einem Stabmixer kräftig durchmixen und je nach Belieben mit Wasser verdünnen. Den fertigen **Beeren-Smoothie** in Gläser mit Strohhalm servieren.

Tipp

Anstelle von Ahornsirup kann der Beeren-Smoothie auch mit Honig oder Zucker gesüßt werden. Eventuell mit Minze Blätter und ganze Beeren garnieren.