

# 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	<a href="#">Naturjoghurt</a>
1 EL	<a href="#">Haferflocken</a>
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 durchmischen und je nach Belieben mit Wasser verdünnen. Den fertigen **Beeren-Smoothie** in Gläser mit Strohalm servieren.

## Tipp

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