Kirsch-Smoothie

Mit dem Rezept für einen Kirsch-Smoothie zaubert sich im Handumdrehen ein leckerer, gesunder Snack in flüssiger Form. Einfach zubereitet, super Geschmack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

2 Tassen	Kirschen
1.5 Tassen	Eiswürfel
1.5 Tassen	Joghurt
0.25 Tassen	Honig

Zubereitung

1. Für den Kirsch-Smoothie als erstes die Kirschen waschen und gut abtropfen lassen. Danach die Kerne der Kirschen mit einem Entkerner entfernen. Wenn kein Entkerner zur Hand ist, die Kirschen einfach mit einem Messer aufschneiden und die Kerne entfernen.

2. Die Früchte nun in einen Mixer geben. Danach Eiswürfel, Joghurt und Honig zufügen. Alles nun sehr gut, für etwa zwei Minuten mixen, bis die Konsistenz schön cremig wird. Anschließend in schöne Dessertgläser füllen und sofort servieren.

Tipp

Der Kirsch-Smoothie schmeckt auch sehr gut, wenn andere Früchte, wie beispielsweise frische Erdbeeren eingearbeitet werden. In Smoothies lassen sich grundsätzlich alle Früchte einarbeiten, die zu Hause vorhanden sind. Auch saisonale heimische Früchte bieten immer einen Anreiz, um einen Smoothie zuzubereiten. Extra Milcheis im Smoothie sorgt für die extra Abkühlung und Erfrischung.