



# Erdbeer-Smoothie

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	500 g
Milch	600 ml
Brauner Zucker	

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strünke entfernen und vierteln. In einem hohen Gefäß Erdbeeren mit Milch und Zucker fein pürieren. Erdbeer-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	5 g