



Himbeer-Smoothie mit Joghurt

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|-------|
| Himbeeren, tiefgefroren | 400 g |
| Minze, frisch | 5 g |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 600 g |
| Brauner Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Himbeeren in ein hohes Gefäß geben und leicht antauen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und 4 schöne Spitzen oder Blätter für die Deko abzupfen. Himbeeren pürieren und etwa 100 g des Pürees in die Gläser zum Servieren geben.

2. Joghurt und Rohrzucker zum übrigen Himbeerpüree geben und nochmals kurz pürieren. Smoothie vorsichtig auf die vorbereiteten Gläser verteilen und mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine Minz-Note im Smoothie etwas Minze fein hacken und zusammen mit Joghurt und Rohrzucker in den Smoothie pürieren.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 163 kcal |
| Kohlenhydrate | 18 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 4 g |