



Rezepte > Frühstück

Smoothie

Zubereitungszeit
5min

Zutaten

für 2 Portionen

| | |
|---------------------------------|----------|
| Beerenmischung, tiefgefroren | 200 g |
| Milch | 100 ml |



Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 82 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 2 g |