

Beeren-Smoothie

🕒 10 Min. 👩‍🍳 einfach

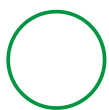
Zutaten für 2 Gläser

- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren oder Erdbeeren
- 200 g Joghurt (1,5 %)
- 60 ml kaltes, stilles Wasser
- etwas Honig

Zubereitung

- 1 Obst waschen und mit Joghurt, Wasser und etwas Honig nach Geschmack im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 2 Auf zwei Gläser mit Schraubdeckel verteilen, fest verschließen und bis zur Pause kühl stellen. Dann durchschütteln und in ein Glas umfüllen.

Pro Portion: 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 108 kcal/451 kJ



fit for
the game



aok.de/bremen/esports