

Fitmacher-Smoothie (1 Glas, ca. 400 ml)

Zutaten:

100 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Erdbeeren)

150 g Weihenstephan Joghurt 0,1 % Fett

2-3 EL zarte Haferflocken

1 EL Agavendicksaft

100 ml Maracujanektar

Außerdem: kleiner Holz- oder Cocktailspieß

Zubereitung:

1. Beeren verlesen und ggf. waschen. Einige Beeren abwechselnd auf Spieße reihen. Restliche Beeren mit übrigen Zutaten im Standmixer pürieren, in ein vorgekühltes Glas füllen und mit Strohalm sowie Beerenspieß garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Niveau: einfach