

Joghurt-Erdbeer-Smoothie

Zutaten für 4 Smoothies:

- 500g Erdbeeren
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 400 g Weihenstephan Joghurt (z.B. 1,5 % Fett)
- 500 g Weihenstephan Frucht -Buttermilch Erdbeere
- 2 EL Honig oder Reissirup
- 2 EL Chiasamen

Und so geht's:

1. Erdbeeren waschen und entkelchen, Zitronenmelisse waschen, Blättchen abzupfen.
2. Zusammen mit Weihenstephan Joghurt und Frucht-Buttermilch Erdbeere in einen großen Mixbecher geben.
3. Honig oder Reissirup zugeben und cremig mixen. Chiasamen unterrühren und das Ganze knapp 5 Min. ziehen lassen.
4. Smoothie in vier Gläser verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Niveau: einfach