

Joghurt-Erdbeer-Smoothie

Zutaten für 4 Smoothies:

- 500g Erdbeeren
- 1 Stängel Zitronenmelisse
- 400 g Weihenstephan Joghurt (z.B. 1,5 % Fett)
- 500 g Buttermilch
- 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 Buttermilch 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