

Erdbeer-Mandel-Smoothie mit Hirse aus dem Thermomix



© Erdbeer-Smoothie - Rezepte mit Herz



5 Min



leicht



4 Portionen

Smoothie wird mit Mandelmus und Hirseflocken verfeinert

Veganer Erdbeer-Smoothie, schnell gemixt und einfach lecker.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	Erdbeeren
<input type="checkbox"/>	35 g	Mandelmus
<input type="checkbox"/>	75 g	Hirseflocken
<input type="checkbox"/>		Saft einer halben Zitrone
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	100 g	Eiswürfel

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen, zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 pürieren.

Nährwertangaben

Nährwerte pro Portion: ca. 155 kcal, 1 g E, 5 g F, 20 g KH