

Erdbeer-Mandel-Smoothie aus dem Thermomix



© Erdbeer-Mandel-Smoothie - Rezepte mit Herz



10



leicht



4

Wir lieben Erdbeeren und haben beim Redaktionstreffen mal was Neues ausprobiert – dieser gesunde Smoothie bekommt von uns 5 von 5 Punkten! Er schmeckt leicht nussig und zudem lecker fruchtig.

Zutaten-Einkaufsliste

| | | |
|--------------------------|---------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Mandeln |
| <input type="checkbox"/> | 1 Pck. | Vanillezucker |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Joghurt |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | Mandeldrink (ungesüßt) |

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und putzen.
2. Mandeln und Zucker in den Mixtopf geben 10 Sek./Stufe 8 mixen. Restliche Zutaten hinzufügen und 30 Sek./Stufe 7 mixen.
3. Smoothie sofort servieren oder kalt stellen und vor dem Servieren gut umrühren

Tipp:

Wer es süßer mag, rührt vor dem Servieren noch etwas Honig oder Zucker unter.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 120 kcal, 4 g E, 6 g F, 11 g KH