



JOGHURT-HIMBEER-SMOOTHIE

Lecker, gesund und schnell zubereitet – es gibt mehr als einen Grund, Smoothies zu lieben! Dieser cremige Joghurt-Himbeer-Smoothie ist voller Vitamine und eignet sich perfekt als gesundes Frühstück oder als fruchtige Erfrischung für zwischendurch.

ZUTATEN

Für 450 ml

200 g Himbeeren
(frisch oder tiefgefroren)
150 g Joghurt
100 ml Milch
Honig zum Versüßen

ZUBEREITUNG

Die Himbeeren, den Joghurt, die Milch und etwas Honig zum Versüßen in den Standmixer geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, etwas mehr Milch hinzufügen. Anschließend in die BODDELS Trinkflasche TWEE umfüllen und unterwegs genießen!

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de