



Zutaten:

100 g Himbeere(n) (frisch oder tiefgekühlt)
 250 g Joghurt
 1 EL Haferflocken
 1 EL Mandeln, gemahlen
 Honig
 Vanillinzucker



RCR Longdrinkglas Timeless, 6er-Set



Cilio Smoothie Maker



Lurch Eiswürfelbehälter Würfel



Le Creuset Saftkrug in kirschrot

1

Wenn Sie tiefgekühlte Himbeeren verwenden, diese auftauen lassen. Nun die Himbeeren esslöffelweise in die Schnecke des Entsafters geben und dabei die Kurbel drehen.

2

Als Alternative zu Himbeeren können auch Johannisbeeren oder Pfirsiche genutzt werden. Die Pfirsiche vor der Zugabe in den Entsafter am besten häuten und in Fruchtspalten schneiden, damit sie gute von der Schnecke eingezogen werden.

3

In diesem Rezept werden Fruchtmus und Saft gemeinsam verwertet. Dazu sammeln Sie das Fruchtmus in einer Schale.

4

Nun das Fruchtmus mit dem frischen Saft, Joghurt, Haferflocken, Mandeln und dem Vanillinzucker in einem Krug verrühren.

5

Anschließend den fertigen Smoothie in eine Karaffe oder ein hohes Glas füllen. Mit einem breiten Strohhalm, oder Joghurtlöffel genießen.

6

Tipp: Als Alternative zum Vanillezucker kann auch ein Klecks Honig oder Agavensirup zum Süßen verwendet werden. Wenn sie zudem noch 1 bis 2 Eiswürfel zum Smoothie hinzugeben, bleibt er besonders lange frisch.