

Erdbeer – Kokos – Smoothy

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Du brauchst für Variante 1:

200 g frische Erdbeeren

100 ml Kokosmilch (oder Milch nach eurem Geschmack)

½ Päckchen Vanillezucker

2 Eßl Zitronensaft

3 Eßl Honig

100 ml Apfelsaft (oder Multivitaminsaft, roten Saft je nachdem was ihr gerne mögt)

2 – 5 Blatt Zitronenminze oder Minze



Wie Du es machst:

Zunächst werden die Erdbeeren gewaschen und das Grüne weggeschnitten. Ab in den Mixer damit. Nun den Vanillezucker, den Zitronensaft und den Honig dazugeben. Behälter gut verschließen und auf der kleinsten Stufe starten, nach ca. 1 Min. auf die höchste Stufe stellen und für 3 Min. gut mixen. Mixer ausschalten und 100 ml Kokosmilch und 2 Blatt Zitronenminze und den Saft dazugeben. Nochmals gut durchmixen und in Gläser verteilen.

Für die 2. Variante brauchst Du noch:

1 Naturjoghurt

100 ml Sahne (oder Milch nach Deinem Geschmack)

Dies ebenfalls vor dem letzten Mixen zugeben und 2-3 Min. mixen.



Variante 2

Variante 1