



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

- 200 g Erdbeeren, gefroren
- 150 g Orangensaft
- 100 g Griechischer Joghurt (10% Fett)
- ½–2 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren, Orangensaft, Joghurt und Honig in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 10** pürieren. Smoothie in 2 Gläser füllen und sofort servieren.

TIPPS

- Sie können den Smoothie mit Wasser oder extra Orangensaft verdünnen.
- Verwenden Sie frische Erdbeeren, wenn diese Saison haben.
- Sie können statt Griechischem Joghurt auch Naturjoghurt verwenden.



Arbeitszeit:
5 Min.



Gesamtzeit:
5 Min.



2 Gläser



einfach



Pro Glas: Eiweiß 4 g
Kohlenhydrate 15 g / Fett 5 g
Brennwert 517 kJ/123 kcal