



Johannisbeer-Smoothie

Zutaten

300 g Johannisbeeren
(frisch)
2 EL Honig
1 Schuss Johannisbeersaft
100 ml Milch (fettarm)
4 EL Joghurt (fettarm)

Zubereitung

Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen lösen. Kurz ins Eisfach legen und einige Minuten anfrieren lassen. Anschließend Johannisbeeren, Joghurt, Milch, Saft und Honig in den Smoothie Maker geben. Gut durchmischen und in gewünschte Gläser füllen. Tipp: Johannisbeeren an Glasrand als Deko stecken und zusätzlich mit Blättern dekorieren.