

Für Bärenstarke: der tierisch leckere Beeren-Smoothie

Für vier Portionen braucht ihr:

- 400 g Beeren eurer Wahl (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 g Naturjogurt
- 100 ml Wasser
- 4 Prisen Vanillezucker (optional)

Mit der Menge des Wassers könnt ihr experimentieren: Je weniger Wasser ihr nehmt, desto cremiger wird der Smoothie.

Auch bei der Wahl der Beeren habt ihr freie Hand. Kein Smoothie wird also wie der andere!



So geht's:

Gebt alle Zutaten in eine Schüssel oder einen Mixbecher. Nun alles mit einem Mixer oder Rührgerät ordentlich durchmischen, bis es keine Stückchen oder Klumpen mehr gibt.

Und dann seid ihr auch schon fertig!

Am besten schmeckt der Smoothie gekühlt und an der frischen Luft – Guten Appetit!

