



## Benötigte Zutaten

350 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Premium Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

## Joghurt-Haselnuss-Brombeer-Smoothie

Oder kurz "JoHann"

### Anleitung

1. Sämtliche Zutaten pürieren und frisch zubereitet sowie gut gekühlt genießen!

Ein wenig Zitronensaft auf eine flache Untertasse gießen, den Gläserand befeuchten und anschließend in gemahlene Haselnüsse tauchen.

Kochtip: Die Haselnüsse geben dem „JoHann“-Smoothie eine interessante Konsistenz, einen Hauch Bitterkeit. Der Drink ist angenehm frisch und nicht zu süß.

### Nährwerte pro Portion

13 g Fett 14 EW 30 Kohlenhydrate 302 kcal 2.5 BE



Ein Rezept der:  
AMA Marketing