



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