



 10 Min



Himbeer Johannisbeer Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Himbeeren
- 100 g Johannisbeeren, rot
- 100 g Skyr
- 150 ml Kefir (oder Buttermilch)
- Vanillezucker oder 1 EL Honig
- Minzeblätter

Dauer:

Zubereitung 10 Minuten

Zubereitung:

Die Beeren waschen, mit Skyr und Kefir in einen Mixer geben und fein mixen. Mit Vanillezucker oder Honig abschmecken. Mit Minzblättern dekorieren.

Variation:

Es können auch blaue Johannisbeeren verwendet werden. Der Smoothie kann mit feinen Haferflocken ergänzt werden.

