

Johannisbeer-Smoothie

Johannisbeere - die unterschätzte Smoothie Zutat

Johannisbeeren, egal ob rot, schwarz oder weiß stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Sobald der Herbst vor der Tür steht, schätzt dein Körper die Steigerung der Vitamine und Nährstoffe. Dann sind Smoothies wirklich praktisch, denn sie sind einfach zuzubereiten, schmecken hervorragend und sind dabei so gesund. Unser Rezept eignet sich für den perfekten Start in den Tag. Und wenn mal keine Johannisbeeren zu finden sind, verwendet stattdessen einfach Blaubeeren im Drink.

Zutaten

- 80 g rote Johannisbeeren
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Ananassaft
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Hand voll Crushed Ice

Zubereitung

- Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.
- Alles in ein Glas geben und mit ein paar Johannisbeer-Rispen dekorieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/johannisbeer-smoothie/>