

Lila-Joghurt-Smoothie

Zutaten | 4 Portionen

150 g	frische Heidelbeeren
1	Fenchelknolle (ca. 200 g)
2	süße Äpfel (ca. á 200 g)
150 g	Vollmilch-Joghurt
1 St	Vanilleschote (ca. 2 cm)
500 ml	Mineralwasser

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- Beeren waschen und verlesen.
 - Fenchel waschen, putzen, Stiele entfernen, Fenchelgrün an die Seite legen,
Die Knolle von unten frisch anschneiden.
 - Fenchel mit Strunk in grobe Stücke schneiden.
 - Die süßen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
 - Beeren, Fenchel, Äpfel mit Joghurt, ausgekratztem Vanillemark und Mineralwasser
in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren.
- Smoothie in Smoothiegläser (spezielle Gläser mit verschraubbarem Deckel) geben und mit einem Trinkhalm servieren.

Tipp:

Die Heidelbeeren (bei Bedarf sind auch tiefgefrorene Früchte möglich) können je nach Jahreszeit gegen schwarze Johannisbeeren ausgetauscht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 350 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
106 kcal	1,78 g	18,7 g	2,7 g	82,1 mg