

Cremiger Joghurt-Smoothie mit Feigen & Heidelbeeren

Zutaten | 2 Portionen

4	frische Feigen
1	Banane
100 g	Heidelbeeren (frisch oder gefroren)
200 g	Naturjoghurt
100 ml	Milch
2 EL	Mandeln (oder 1 EL Mandelmus)
1 TL	Honig
½ TL	Zimt

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitung:

- Feigen waschen und vierteln.
- Feigen, Banane, Heidelbeeren, Joghurt, Milch, Mandeln, Honig und Zimt in den Mixer geben.
- Alles cremig pürieren.
- In Gläser füllen und nach Wunsch mit Feigenspalten, Heidelbeeren, Mandeln oder etwas Zimt toppen.

Tipp:

Für eine extra Portion Ballaststoffe und längere Sättigung 2–3 Esslöffel zarte Haferflocken mit in den Smoothie mixen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
86,8 kcal	2,4 g	14,4 g	2,4 g	68,5 mg