

MACH MIT!

12

SO MACHST DU...

ERDBEER-SMOOTHIE!

Du möchtest aus Erdbeeren einen Smoothie machen, der erfrischend und cremig schmeckt? Hier erfährst du Schritt für Schritt, wie's geht.



1.

Wasche die Erdbeeren gründlich mit kaltem Wasser ab und lasse sie in einem Sieb abtropfen.



2.

Entferne den Strunk der Erdbeeren. Das sind die grünen Blätter an den Früchten. Schneide die Erdbeeren mit einem Messer in zwei Teile.



3.

Gib die Erdbeeren, den Joghurt, die Milch und den Vanillezucker in eine Mixschüssel. Püriere das Ganze dann vorsichtig mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse.



4.

Fülle die Masse in Gläser, decke sie ab und stelle sie für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Anschließend kalt servieren und genießen.



TIPP: Du kannst auch noch ein bisschen Vanilleeis in den Smoothie geben und den Gläserrand mit Erdbeeren oder einer Zitrone dekorieren. Auch ein Trinkhalm macht sich optisch gut – und es ist cool, daraus zu trinken.

DAS BRAUCHST DU:

Für vier Portionen:

- 450 g Erdbeeren
- 160 g Joghurt
- 170 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker



FERTIG IST DER ERDBEER-SMOOTHIE!

