



Fruchtiger Joghurt-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

Für den Teig:

- 150g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 20 ml Zitronensaft
- 100g Naturjoghurt
- 150 ml fettarme Milch
- 1 EL Frühstücks-Konfitüre, Waldfrüchte



Zubereitung:

1. Heidelbeeren im Mixer pürieren, Zitronensaft zufügen. Eventuell durch ein Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen.
2. Joghurt und die fein-fruchtige Frühstücks-Konfitüre, Waldfrüchte, zufügen.
3. Vermischen und das ganze mit Milch aufgießen.
4. Eine schöne Dekoration sind ein Pfefferminzblatt und ein paar frische Heidelbeeren.