

Smoothie „VITAMINBOOST“



Personen: 2

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

125 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch

125 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch
geschäumt

1/2 Granatapfel

10 Himbeeren

2 EL Ribisel

8 Weintrauben

2 Scheiben Ingwer

Zubereitung

Damit du dir einen extra Vitaminboost verpasst, verwende doch Obst mit besonders hohem Vitamin C Gehalt für deinen frischen Smoothie. Ribisel sind zum Beispiel wahre Vitamin C Bomben!

Für den Smoothie einfach die Granatapfelkerne aus der Granatapfelhälfte schaben, übriges Obst waschen und alle Bestandteile inklusive den geschälten Ingwerscheiben mit 125 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch pürieren.

Sobald alles fertig ist, noch zusätzlich 125 ml geschäumte Frühstücksmilch unterrühren, damit der Smoothie besonders cremig wird.

Rezept erstellt in Zusammenarbeit mit die kleine botin

www.dieleichtemuh.at