Rezept Johannisbeer Holunder Smoothie

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Leicht säuerlich & sehr erfrischend

- Cremiger Genuss aus dem heimischen Garten
- Abwechslungsreiche Dessertidee

Beschreibung

Zutatenliste

1. Schritt

250 g	selbstgemachter Joghurt **(Eigenbeschaffung)**
150 g oder **150 ml**	Milch **(Eigenbeschaffung)**
100 g	Johannisbeeren, rot **(Eigenbeschaffung)**
12 ml	Holundersirup, 1 - 2 EL nach Geschmack **(Eigenbeschaffung)**
0,8 EL oder **16,08 g** oder **12 ml** oder **2,4 TL**	Apfelsüße, 1 - 2 EL nach Geschmack

Zubereitung

1. 1 Liter Joghurt nach Grundrezept herstellen.
2. Zubereitung Johannisbeer-Holunder Smoothie
3. Joghurt mit Milch, den abgezupften Johannisbeeren und dem Holundersirup in einen Standmixer füllen und kurz auf höchtster Stufe pürieren.
4. Nach Bedarf mit etwas Apfelsüße oder Honig abschmecken.
5. 4 Portionen á 125 g ca. 83 kcal pro Portion.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002200040
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	500 ml
Portionen	20
Package Amount	500.000000

Preise

Zubehör Set

Zubehör-Set, 1 St. 18,05 €

• Grundausstattung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

1. Schritt

Apfelsüße, 250 ml 5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Holundersirup	0,00 €
Johannisbeeren	0,00 €
Milch	0,00 €
selbstgemachter Joghurt	0,00 €