

## Beeren-Smoothie

Nicht nur für Obstliebhaber ein echter Gute-Laune-Kick!

Serviere deinen Lieben einen Drink, der ebenso köstlich wie erfrischend ist: Mein Rezept für Beeren-Smoothie sorgt für fruchtig-frischen Genuss der unbeschwertten Art.

Ein einfaches sehr vitaminreiches Getränk. Vorbereitungszeit lediglich 10 Minuten, circa 80 kcal pro Portion, glutenfrei und vegetarisch.



Folgende Zutaten reichen für circa vier Portionen:

- 2 Stück Ingwer circa 1 cm
- 100 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Joghurt oder Soja-Joghurt
- 1 bis 2 Esslöffel Honig
- 1 TeeLöffel Hanföl o.ä.
- 400 ml Mineralwasser
- einige Blätter Basilikum

in kleine Stücke geschnitten,  
alles einige Sekunden im Mixer verquirlen.

Wohl bekommt´s!

*Ever Olaf*