

REZEPT FÜR ERDBEER-SMOOTHIE MIT HOLUNDERBLÜTENSIRUP



ERDBEER-SMOOTHIE MIT HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 8 Gläser | 15 Min.

Zutaten

- 750 g Erdbeeren
- 20 g SweetFamily Unser Feinster
- 1 EL Holunderblütensirup
- Saft und fein abgeriebene Schale von je 1 Bio-Orange und -Zitrone
- 1-2 Handvoll crushed Ice
- 8 Blättchen Zitronenmelisse



5253

ZUBEREITUNG

53 Kcal	1 Gramm	10 Gramm	0 Gramm
pro Glas ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. [Erdbeeren](#) waschen, putzen, halbieren und in einen hohen Mixbecher geben. Zucker, Sirup, Zitruschalen und -säfte zugeben.
2. Crushed Ice nach Bedarf zugeben und alles mit einem Pürierstab grob bis fein zerkleinern. Smoothie in Gläser füllen und mit Zitronenmelisse garniert sofort servieren.

Tipp:

Unser Rezept für selbst gemachten Holunderblütensirup findet ihr [hier](#).