

# ERDBEER-SMOOTHIE MIT HOLUNDERBLÜTENSIRUP



## ERDBEER-SMOOTHIE MIT HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 8 Gläser | 45 Min.

### Zutaten

- 750 g Erdbeeren
- 10 g SweetFamily SteviaZucker
- 1 EL Holunderblütensirup
- Saft und Schale von je 1 Bio-Orange und -Zitrone
- 1 - 2 Handvoll crushed Ice
- 8 Blättchen Zitronenmelisse



### ZUBEREITUNG

48

Kcal

pro Glas

1

Gramm

Eiweiß

9

Gramm

Kohlenhydrate

1. [Erdbeeren](#) waschen, putzen, halbieren und in einen hohen Mixbecher geben.

[SteviaZucker](#), [Sirup](#), Zitruschalen und -säfte zugeben.

2. Crushed Ice nach Bedarf zugeben und alles mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Smoothie in Gläser füllen und mit Zitronenmelisse garniert sofort servieren.

**Obst:** Erdbeer, Holunder, Zitrone, Orange

**Kraut und Gewürz:** Zitronenmelisse