

# 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



2718

### ZUBEREITUNG

53

Kcal

pro Glas ca.

1

Gramm

Eiweiß

10

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

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](#).

**Obst:** Erdbeer, Holunder, Zitrone, Orange  
**Kraut und Gewürz:** Zitronenmelisse