

JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE



JOGHURT-HEIDELBEER-EISTEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Personen | 15 Min.

Zutaten

- 300 ml Earl-Grey-Tee
- 3 EL SweetFamily SteviaZucker
- Saft einer Orange
- 300 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 250 g Heidelbeeren (verlesen und gewaschen)
- 4 Handvoll Eiswürfel
- 8 Blätter Minze



119

ZUBEREITUNG

97

Kcal

pro Portion

3

Gramm

Eiweiß

15

Gramm

Kohlenhydrate

1

Gramm

Fett

Gekühlten Tee mit 2 EL [SweetFamily SteviaZucker](#), Orangensaft und Joghurt in einem Mixbecher pürieren. Gut 200 g [Heidelbeeren](#) mit 1 EL SweetFamily SteviaZucker in einem zweiten Mixbecher fein pürieren.

Die Gläser nacheinander mit Eiswürfeln, Joghurt-Eistee und Heidelbeerpüree füllen, mit Minze und restlichen Heidelbeeren garnieren. Kalt und sofort servieren.

Obst: Orange, Heidelbeer **Kraut und Gewürz:** Minze