

LECKERE SOMMER-REZEPTE

CREMIGER ERDBEER-SMOOTHIE

Sommerzeit ist Erdbeerzeit! Und aus den leckeren roten Beeren lässt sich allerhand zaubern. Zum Beispiel dieser leckere Erdbeer-Smoothie mit Joghurt. Super erfrischend, sättigend und erdbeerig-lecker!



Für 4 Gläser brauchst du:

- 300 g frische Erdbeeren
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Banane
- 50 g Haferflocken
- Ggf. 1 TL Ahornsirup

Unser Buchtipp:

Petronella Apfelmus – Wer schleicht denn da durchs Erdbeerbeet?

Petronella Apfelmus und die Apfelmännchen sind entsetzt: Irgendjemand hat die Erdbeerpflanzen im Garten zertrampelt! Wer mag das wohl gewesen sein? Der Blick in Petronellas dickes Buch der magischen Geschöpfe hilft nicht weiter. Aber vielleicht können Lea und Luis den Eindringling schnappen, wenn sie sich nachts auf die Lauer legen?



UND SO GEHT'S:

1. Als erstes mixt du die Haferflocken in einem Zerkleinerer, bis sie zu einem feinen Pulver werden.
 2. Dann säuberst du die Erdbeeren und entfernst vorsichtig den grünen Strunk.
- Tipp:** Stich mit einem Strohhalm von unten durch die Erdbeere durch – so lässt sich der Strunk ganz einfach entfernen!
3. Dann gibst du die restlichen Zutaten in den Mixer und vermixt alles bis du einen cremigen Smoothie erhältst.
 4. Falls dir die Süße der Banane nicht ausreicht, kannst du noch etwas Ahornsirup oder Honig hinzugeben.
 5. Dann nur noch das Ganze in Gläser füllen und eiskalt genießen – lecker!