

# Blaubeeren-Joghurt Smoothie



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Smoothies, die flüssig gewordenen Früchte

## Zutaten

- 200g T.K. Blaubeeren
- 125 g frische, gleichmäßig große Blaubeeren
- 600g Bio Joghurt
- 1 Limone, Saft und Abrieb
- 3 El Zucker
- 1 Tütchen Vanille Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Für die Garnitur:

## Schritt2

Die Smoothie Gläser recht kalt stellen; dann ca.8 gleichmäßig große, frische Blaubeeren auf einen Spieß stecken. (Für die Garnitur)

## Schritt3

Das Blaubeeren-Joghurt Smoothie:

## Schritt4

Die gefrosteten Blaubeeren mit dem Zucker, dem Vanillezucker, dem Limonensaft und Abrieb, sowie dem Joghurt in einem Küchenmixer kräftig durchmischen, sofort in die gekühlten Gläser geben und umgehend mit den Spießen servieren.

## Schritt5

Auf die cremige und sämige Konsistenz kommt es an.

**Rezeptart:** Sonstiges **Tags:** einfach, erfrischend, fruchtig, sommerrezepte, stehempfang

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)146
- Fett (g)5
- KH (g)19
- Eiweiss (g)4
- Ballast (g)3
- Zucker (g)19

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blaubeeren-joghurt-smoothie/>