



Beeren Smoothie

Zutaten

100 ml Wasser
2-3 EL i-like Vitaldrink
60 g Erdbeeren
50 g Himbeeren
30 g Brombeeren
30 g Blaubeeren
4 Eiswürfel

1. Beeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Blätter von den Erdbeeren entfernen.
2. Wasser, Vitaldrink und Beeren in den Mixer. So lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Einen Löffel davon probieren und eventuell mit einen zusätzlichen Löffel Vitaldrink verfeinern (falls die Beeren nicht richtig reif sind und dadurch Süsse fehlt).
4. Eiswürfel hinzugeben und nochmals pürieren, bis wieder eine cremige, gleichmässige Masse entstanden ist. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp: Welche Beeren Sie verwenden und in welchen Mengen können Sie frei nach Belieben variieren.