



SÜSS-SAURES KIRSCHSAFT-SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 MIN • **KOCHZEIT:** 5 MIN • **PORTIONEN:** 1 – 2

ZUTATEN

- ☐ 240 ml Sauerkirschsaft
- ☐ 150 g gefrorene gemischte Beeren
- ☐ 170 g Joghurt nach Wahl
- ☐ Eiswürfel, nach Bedarf

SO GEHT'S

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis die Mischung cremig ist.
2. Wenn dir der Smoothie zu zähflüssig ist, füge Flüssigkeit hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.