

Erst Erdbeeren pflücken, dann Erdbeer-Smoothie genießen!

Du möchtest selber Erdbeeren pflücken, statt sie zu kaufen? Erdbeeren selbst pflücken ist zur Erdbeersaison eine tolle Aktivität für die ganze Familie. Sie sind rot, sie sind saftig und sie schmecken wunderbar süß. Anschließend wird ein frischer Erdbeer-Smoothie zubereitet.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch | Glutenfrei
- » **KALORIEN / PORTION:** 128 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Dessert

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 128 Kalorien | Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 17 g | Eiweiß: 5 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 18 g

Zutaten:

500 g **Erdbeeren**
600 ml **Milch**
1 Esslöffel **Zucker** (Individuell zum Süßen)

Küchenhelfer:

Küchensieb
Digitalwaage
Mixer

So wird's gemacht:

Erdbeeren pflücken:

(1) - Die [Erdbeeren](#) werden wie oben beschrieben gepflückt. Die schlechten Beeren werden aussortiert und entsorgt. Dann wird der Stiel entfernt und sie werden gewaschen. Soll der Erdbeer-Smoothie schön kalt sein, dann stelle die Erdbeeren für eine Stunde in den Kühlschrank.

Früchte klein schneiden:

(2) - Je nach Größe der Früchte werden sie halbiert oder geviertelt. Kleinere Beeren können im Ganzen bleiben.

Mixen:

(3) - Nun kommen die Früchte in einen Mixer. Die Milch und etwas Zucker (1 Esslöffel) wird hinzugegeben. Alles zusammen mixen und abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Zucker nach süßen. Auf 4 Gläser aufteilen und servieren!

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de