



Beeriger Smoothie



- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g tiefgefrorene Beeren-Mischung
- 2 EL Kokosraspel
- 1 Becher Milder Skyr
- oder Exquisa QuarkCreme Natur
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 100 g Agavendicksaft

Zubereitung

Beeren ca. 15 Minuten antauen lassen. Inzwischen Kokosraspel in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auf einem flachen Teller auskühlen lassen.

In einem Standmixer Exquisa Milder Skyr Natur oder Exquisa QuarkCreme Natur, Zitronensaft, Kokosmilch, Beeren und Agavendicksaft fein mixen. Alternativ kann auch Zucker statt Agavendicksaft zum Süßen genommen werden.

Smoothie in Gläser füllen und mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Pro Portion: ca. 1.300 kJ/ 310 kcal, Eiweiß 8g, Fett 18g, Kohlenhydrate 30g

Dieses Rezept gelingt garantiert mit Exquisa.



Milder Skyr