



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

Heidelbeer Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

- 4 EL Heidelbeeren
- ½ Becher Kefir
- 1/8 L Sojadrink
- 1 Minzeblatt

Zubereitung:

- Die Heidelbeeren, Kefir und Sojadrink in ein Mixglas geben und pürieren.
- Das Minzeblatt hacken, dazugeben und nochmals kurz einschalten.