



3

Heidelbeeren-Smoothie



Zubereitungszeit
6 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Quark, Beeren, Haferflocken und Süßstoff in den Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Evtl. noch einige Beeren für die Garnitur beiseite halten.

Zutaten

- ☐ 150-200 g halbfetter Quark
- ☐ 100 g Heidelbeeren
- ☐ 1-2 EL Haferflocken
- ☐ 1 TL Süßstoff

Nährwerte pro Person

Energie	225 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Fett	7 g
Eiweiß	18 g