

---

# Rezept Johannisbeer Holunder Smoothie

## Produktfotos

---



---

## Kurzbeschreibung

- Leicht säuerlich & sehr erfrischend

- Cremiger Genuss aus dem heimischen Garten
- Abwechslungsreiche Dessertidee

## Beschreibung

---

# Zutatenliste

## 1. Schritt

250 g	selbstgemachter Joghurt ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
150 g oder 150 ml	Milch ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
100 g	Johannisbeeren, rot ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
12 ml	Holundersirup, 1 - 2 EL nach Geschmack ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
0,8 EL oder 16,08 g oder 12 ml oder 2,4 TL	Apfelsüße, 1 - 2 EL nach Geschmack

## Zubereitung

1. 1 Liter Joghurt nach Grundrezept herstellen.
2. Zubereitung Johannisbeer-Holunder Smoothie
3. Joghurt mit Milch, den abgezapften Johannisbeeren und dem Holundersirup in einen Standmixer füllen und kurz auf höchster Stufe pürieren.
4. Nach Bedarf mit etwas Apfelsüße oder Honig abschmecken.
5. 4 Portionen á 125 g ca. 83 kcal pro Portion.

## Mehr Informationen

---

Artikelnummer	002200040
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	500 ml
Signal Wort	Nein
Portionen	20
Package Amount	500.000000

## Preise

---

### Zubehör Set



#### **Zubehör-Set, 1 St.**

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

## 1. Schritt



**Apfelsüße, 250 ml**

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

**Holundersirup**

0,00 €

**Johannisbeeren**

0,00 €

**Milch**

0,00 €

**selbstgemachter Joghurt**

0,00 €

