



Benötigte Zutaten

350 g	Joghurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

Joghurt-Haselnuss-Brombeer-Smoothie

Oder kurz "JoHann"

Anleitung

Sämtliche Zutaten pürieren und frisch zubereitet sowie gut gekühlt genießen!

Tipp: Ein wenig Zitronensaft auf eine flache Untertasse gießen, den Gläserrand befeuchten und anschließend in gemahlene Haselnüsse tauchen.

Kochtipps:

Die Haselnüsse geben dem „JoHann“-Smoothie eine interessante Konsistenz, einen Hauch Bitterkeit. Der Drink ist angenehm frisch und nicht zu süß.

Nährwerte pro Portion

13 g Fett 14 EW 30 Kohlenhydrate 302 kcal 2.5 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing



350 g	Joghurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

350 g	Joghurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

350 g	Joghurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

350 g	Joghurt 3,6 %
20 g	geriebene Haselnüsse
250 ml	Buttermilch
150 g	frische Brombeeren
2 EL	Blütenhonig
1/2 TL	Zimt
1 EL	schwarzer Ribiselsirup

SalzburgMilch

