



## Erdbeersmoothie

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

500 Gramm Erdbeeren

Zitronensaft

Zucker

2 Stängel Minze

Außerdem einen Pürierstab

1. Zuerst putzt und wäschst du die Erdbeeren. Auch die Minze waschen und trocken tupfen.
2. Die Erdbeeren füllst du in ein hohes Gefäß, in dem du sie gut pürieren kannst. Dann gibst du etwas Zitronensaft und Zucker dazu und ein paar Blättchen Minze. Nun pürierst du alles fein.
3. Den fertigen Smoothie füllst du in Gläser und dekorierst ihn nach Belieben mit den restlichen Minze Blättchen. Anschließend kühl genießen. Als Variante kannst du den Smoothie auch mit Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Bananen zubereiten oder die Früchte mit Milch mischen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!