

# Beeren-Smoothie



ca. 15 Min.



## Zutaten:

150 g	Heidelbeeren
150 g	Soja-Joghurt
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Vollkornhaferflocken
50 ml	Kokosmilch

## Zubereitung:

Einige Heidelbeeren zur Seite legen.  
Die restlichen Beeren zusammen mit den anderen Zutaten pürieren und den Smoothie in ein Glas füllen. Mit den zur Seite gelegten Heidelbeeren garniert servieren.



Kalorien: 198



Fett: 2,2 g



Eiweiß: 8,6 g



KH: 26,6 g

[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)