



Walnuss-Erdbeer-Dattel-Smoothie



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 340 kcal
Eiweiß: 10 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 27 g

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse bis auf zwei Hälften zusammen mit den Beeren in einen Smoothie-Mixer geben. Datteln grob hacken. Joghurt und Milch hinzufügen. Alle Zutaten so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
2. In zwei Gläser füllen und mit kleingehackten Walnüssen bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen :

50 g kalifornische Walnüsse
200 g TK-Erdbeeren oder andere Beeren
3 entsteinte Datteln
100 g Joghurt (3,5 %)
100 ml Milch (3,5 %)