

# Erdbeersmoothie Rezept

Das Trendgetränk aus Amerika ist aufgrund der ganzen Früchte, die verarbeitet werden, sehr vitaminreich.

## Zutaten:

ca. 600 g Erdbeeren  
500 ml Orangensaft  
500 ml fettarme Milch  
4 Orangenstücke zur Garnierung

## Zubereitung:

Die Zubereitung dieses Erdbeer-Smoothie Rezeptes geht sehr schnell und ist sehr simpel.

Zunächst die Erdbeeren waschen, von dem Stielansatz befreien. Anschließend in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Zu den Erdbeeren Orangensaft und die kühle Milch geben und erneut kurz durch mixen.

Den Erdbeer-Smoothie in 4 hohe Gläser füllen und abschließend mit den Orangenstücken garnieren – Fertig!

Statt der frischen Erdbeeren können für das Erdbeer-Smoothie Rezept auch tiefgekühlte Früchte verwendet werden, diese direkt, ohne Auftauen, in den Mixer geben.

Und durch die Zugabe von einer Banane kann dieser noch cremiger zubereitet werden.

Als weitere Früchte eignen sich z.B. auch Himbeeren, Mangos usw., außerdem kann zusätzlich noch entweder Joghurt, Sahne oder Eiscreme unter die Früchte gemischt werden.

In Amerika werden die Smoothies oft noch zusätzlich mit Proteinen und Mineralien versetzt, um sie noch nährstoffreicher zu gestalten.

[Zurück zu den Erdbeerrezepten](#)