3 Vegetarisch

# Heidelbeeren-Smoothie

Zubereitungszeit
6 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Quark, Beeren, Haferflocken und Süßstoff in den Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Evtl. noch einige Beeren für die Garnitur beiseite halten.

## Zutaten

- [ ] 150-200 g halbfetter Quark
- [ ] 100 g Heidelbeeren
- [ ] 1-2 EL Haferflocken
- [ ] 1 TL Süßstoff

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **225 kcal** |
| Kohlenhydrate | **18 g** |
| Fett | **7 g** |
| Eiweiß | **18 g** |