

Smoothie mit Erdbeeren, Brokkoli und grünem Tee

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

170 g fettarmer Joghurt
8 Mandeln
45 g TK-Brokkoli
200 g TK-Erdbeeren
50 g Kichererbsen
185 ml grüner Tee
1 Teelöffel Weizenkleie
1/4 Teelöffel Zimt

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Erdbeeren und Brokkoli - ein ungewöhnliches Duett. Aber in Kombination mit Kichererbsen, Mandeln und grünem Tee ein echter Stoffwechselbooster. On top: eine Prise Zimt - für den Geschmack und für einen flachen Bauch. Ob Smoothies wirklich beim Abnehmen helfen? [Unser Smoothie-Guide](#) beantwortet dir all deine Fragen.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.