

# Frozen Waldbeeren Smoothie



## Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Teebeutel Meßmer Waldbeere
- 175 g gefrorene gemischte Beeren
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll Beeren nach Wahl

## Zubereitung:

1. Den Tee mit 200 ml kochendem Wasser aufbrühen und 8 Minuten ziehen lassen.  
Im Kühlschrank erkalten lassen.
2. Den kalten Tee mit den gefrorenen Beeren und dem Ahornsirup in den Mixer geben und aufmixen.
3. Die Beeren auf einen Schaschlikspieß stecken und den Smoothie damit dekorieren.

## Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten (ohne Ziehzeit)

## Kühlzeit:

ca. 60 Minuten

## Pro Glas:

kJ/kcal: 497/119, Eiweiß: 2,2 g, Fett: 0,85 g, Kohlenhydrate: 25,4 g, Broteinheit (BE): 2,0