

good food loop

Bieren Smoothie

(fir 4 Persoun)

Wat brauch ech?

- 150 g Molbieren
- 350 g Hambieren
- 4 TI Hunneg
- 600 g Naturjughurt

Preparatioun

1. D'Molbieren an d'Hambiere wäschen.
2. D'Molbieren als éischt am Mixer püréieren.
3. No an no déi aner Liewensméttel dobäi ginn a püréieren.
4. Jee no Geschmaach kann nach zousätzlechen Hunneg oder Zocker dobäi gi fir dat Ganzt ze séissen.

