

Spinat-Smoothie mit Joghurt

Zutaten

für Gläser

125 g Baby-Spinat

2 Stiele Thymian

200 g Joghurt (1,5 % Fett)

10 g getrocknete Tomaten

150 ml Milch (1,5 % Fett)

Salz

Cayennepfeffer

½ Prise Zucker

½ Spritzer Zitronensaft

½ Handvoll Eiswürfel

1. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen abzupfen.
2. Spinat, Joghurt, Tomaten, Eiswürfel und Thymian in einen Mixer geben und pürieren, dabei nach und nach die Milch einfließen lassen.
3. Drink mit Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken und auf 4 Gläser verteilt servieren.