

# Walnuss-Erdbeer-Dattel-Smoothie

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 340 kcal | | |
| Eiweiß: | 10 g | Fett: | 20 g |
| Kohlenhydrate: | 27 g | | |

**Zubereitungszeit:**
5 Minuten

## Zubereitung:

1. Walnüsse bis auf zwei Hälften zusammen mit den Beeren in einen Smoothie-Mixer geben. Datteln grob hacken. Joghurt und Milch hinzufügen. Alle Zutaten so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
2. In zwei Gläser füllen und mit kleingehackten Walnüssen bestreuen.

**Zutaten für 2 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 50 g | kalifornische Walnüsse |
| 200 g | TK-Erdbeeren oder andere Beeren |
| 3 | entsteinte Datteln |
| 100 g | Joghurt (3,5 %) |
| 100 ml | Milch (3,5 %) |