

## Zwetschgen-Smoothie mit Zimtzucker

### Zutaten

Für 4 Personen

4 Gläser à 3 dl Inhalt  
Dicke Röhrli

2-3 EL Zucker  
½ TL Zimt

400 g reife Zwetschgen, entsteint, püriert (frisch oder tiefgekühlt)  
500 g Joghurt nature  
2 dl Milch



### Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Auf dem Tisch in 15 Minuten

1. Zucker und Zimt mischen, in einen flachen Teller geben. In einen zweiten Teller Wasser füllen. Gläserrand ins Wasser tauchen, leicht abtropfen. Im Zimtzucker drehen.
2. Zwetschgenpüree in die Gläser verteilen. Die Hälfte des Zimtzuckers über die Zwetschgenmasse streuen.
3. Joghurt und Milch mit dem Mixer mischen, dazugiessen. Rest des Zimtzuckers darüber streuen.

Zum Mitnehmen in ein gut verschliessbares Glas giessen.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 183 kcal, 7g Eiweiss, 7g Fett, 23g Kohlenhydrate.