



ERDBEER BANANEN SMOOTHIE

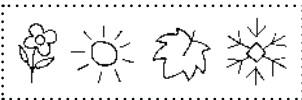
schmeckt nach Sommer

Du brauchst für

4  bis 6 Portionen

250 g Banane
500 g Erdbeeren
150 g fettarmer Joghurt
oder Sojajoghurt
2 TL Honig
2 EL Limettensaft
140 ml (Mineral)Wasser

1. Bananen schälen und pürieren.
2. Erdbeeren, Joghurt, Honig und Limettensaft hinzufügen, erneut mixen.
3. Fruchtmischung mit (Mineral)Wasser aufgießen und verrühren.



VARIANTE ↘

Im Sommer Eiswürfel oder Crushed Ice hinzufügen.