Avocado-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Avocado	2 St.
Milch	600 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.

2. In einem hohen Gefäß Banane, Avocado und Milch zu einem glatten Smoothie pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	328 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g