



Bananen-Blaubeer-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🥣 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	250 g
Bananen	4 St.
Milch	750 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Bananen und Heidelbeeren mit Milch auffüllen und fein pürieren. Nach Belieben mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	312 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g