



Bananen-Blaubeer-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	200 g
Bananen	2 St.
Milch	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	7 g	Fette	7 g