



Bananen-Blaubeer-Smoothie

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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	195 kcal		
Kohlenhydrate	29 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	7 g	Fette	7 g