




Bananen-Mango-Smoothie

 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Orangen	2 St.
Pfirsich aus der Dose	200 g
Mandeln, ganz	4 EL
Milch	400 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Bananen und Orangen schälen und grob schneiden. Pfirsiche abtropfen, ca. 200 ml Flüssigkeit auffangen und würfeln. Mandeln grob hacken.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Milch fein pürieren und Bananen-Mango-Smoothie auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	214 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	6 g	Fette	5 g