Beeren-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	500 g
Himbeeren, frisch	100 g
Bananen	2 St.
Traubensaft	800 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Himbeeren waschen. Bananen schälen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Obst mit Traubensaft fein pürieren. Ggf. mit Honig verfeinern und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	257 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g