



Rezepte > Zweites Frühstück

# 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, SILVERCREST Stabmixer/ 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