



# Beeren-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach




## Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	500 g
Himbeeren	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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	2 g	Fette	1 g