Blaubeer-Bananen-Shake

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	250 g
Bananen	3 St.
Minze, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Milch	600 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Blaubeeren waschen. Bananen schälen und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. In einem hohen Gefäß Obst mit Minze, Joghurt und Milch fein pürieren. Mit Honig verfeinert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g