

Blaubeer-Bananen-Shake

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit 10min





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



hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ 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