Gefrosteter Sommersmoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	250 g
Bananen	4 St.
Honigmelone	500 g
Vanille Zucker	20 g
Orangensaft	200 ml
Vanilleeis	200 g

Zubereitung

1. Himbeeren verlesen und kurz waschen. Bananen schälen und 4 Scheiben schräg aus einer Frucht herausschneiden und mit je einer Himbeere auf die Spieße schieben.

2. Honigmelone schälen, entkernen, grob würfeln. In einem hohen Gefäß übrige Bananen, Himbeeren, Vanillinzucker und Orangensaft glatt pürieren. Vanilleeis zugeben und kurz mitpürieren.

3. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit Fruchtspießen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g