

Kirsch-Bananen-Smoothie









Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen, frisch	700 g
Bananen	150 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	250 ml
Minze, frisch	20 g
Chia-Samen	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Kirschen waschen, Stiele entfernen und entkernen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Gefäß mit dem Pürierstab Kirschen, Banane, Sojadrink und 2 EL Zitronensaft zu einer glatten Masse pürieren. Nach Belieben noch etwas Sojadrink oder Zitronensaft hinzufügen.
- 2. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Smoothie auf vier Gläser aufteilen und optional ca. 30 Min. bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren jeweils mit 1 TL Chia-Samen und Minzblättern garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Kirschen können auch durch Kirschsaft ersetzt werden. Außerdem sind veganer Joghurt und Vanille ein toller Zusatz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	173 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	3 g