



Orangen-Bananen-Smoothie mit Passionsfrucht



 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Orangen	4 St.
Passionsfrucht	4 St.
Cashewkerne	4 EL
Wasser	500 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Passionsfrüchte halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Cashewkernen und kaltem Wasser fein pürieren. Auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	7 g	Fette	5 g