



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Heidelbeer-Bananen- Smoothie

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Naturjoghurt
200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
1 mittelgroße Banane
100 ml Wasser (still)
2 TL Honig (oder Apfelsüße)



Zubereitung

1. Den Joghurt in einen Standmixer füllen.
2. Die Heidelbeeren und die in Scheiben geschnittene Banane hinzugeben.
3. Anschließend mit dem Wasser auffüllen.
4. Mit Honig oder Apfelsüße süßen und kurz auf höchster Stufe pürieren.

Tipp: „Frozen Joghurt“

Damit der Smoothie besser gekühlt wird, kann man auch TK-Früchte verwenden oder ein paar Eiswürfel mit pürieren. Der Smoothie schmeckt auch als „Frozen Joghurt“. Der „Frozen Joghurt“ sollte sofort verzehrt werden, da sich die Masse schnell verflüssigt.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.