

BANANEN-MANGO-SMOOTHIE

ZEIT	PERSONEN	SCHWIERIGKEIT
		

UND LOS GEHT'S:

Küchengeräte vorbereiten! Benötigt werden:

1 Mixer • 3 Gläser • 1 Schneidebrett • 1 Messer

Die Zubereitung:

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer. Püriere sie bei mittlerer Geschwindigkeit vollkommen glatt.
2. Gieße den Smoothie in 3 Gläser und trinke ihn mit deiner Familie.
3. Trinke den Smoothie am besten gleich, da er sich absetzen und dick werden kann.

Erährungs-Check:

Den Smoothie kannst du natürlich auch mit anderem Obst zubereiten. Dazu tauschst du im Rezept einfach die Obstsorten aus.

Zum Beispiel:

125 Himbeeren und 125 g Heidelbeeren
oder 125 g Heidelbeeren mit 125 g Orangen.
Immer 2 Obstsorten je 125 g oder
250 g von deiner Lieblingsfrucht.

ZUTATEN

175 ml Milch

125 g Naturjoghurt

2 kleine Bananen
(in Scheiben geschnitten)

1 kleine Mango
(in Würfel geschnitten)

SCHON GEWUSST?

Smoothie ist eine aus dem Amerikanischen stammende Bezeichnung für kalte Mixgetränke aus Obst und/oder Gemüse sowie Milchprodukten, die frisch zubereitet werden.

