

Heidelbeer-Banane-Smoothie



Dessert

So wird's gemacht ...

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab feinmixen. Sollte das Getränk nicht flüssig genug werden, noch etwas Wasser hinzugeben. Abschmecken und kaltstellen. In einem hohen Glas servieren.

Variante: Wenn Sie tiefgekühlte Beeren verwenden oder Eiswürfel untermixen, brauchen Sie das fertige Getränk nicht kaltzustellen.

Zutaten für 1 Person

Menge	Zutat
100 g	Heidelbeeren
1/2	Banane
100 g	Joghurt 10% Fett
1 EL	Schlagsahne
5 EL	Milch 3,5% Fett
1 TL	Honig

Nährwerte pro Portion

Energie	376 kcal
Fett	21,1 g
Kohlenhydrate	37,1 g
Eiweiß	7,4 g

Alle Nährwertangaben pro Portion = 370 g.
Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Kühlen