

Bananen-Smoothie

Getränke » Vitamin-Drinks

Zutaten (4 Gläser)

- » 4 Banane(n)
- » 2 Zitrone(n)
- » 4-5 Orange(n)
- » 600g Joghurt (natur)
- » 4 EL Weizenkeime
- » 4 EL Honig
- » 4 Orangenscheibe(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Bananen schälen und grob zerkleinern. Zitronen auspressen, die Bananen mit dem Saft beträufeln und in einen Mixer geben. Orangen auspressen und Saft zugießen.
2. Gut gekühlten Joghurt, Weizenkeime und Honig zufügen. Alles kräftig mixen und in Gläser gießen. Mit je einer gedrehten Orangenscheibe verzieren und sofort servieren.

Nährwerte: 340kcal/E11g/F4g/KH61g pro Glas

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1740

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke