



BEEREN-BANANEN-SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 150 g gemischte Beeren
- 200 ml Orangensaft oder Apfelsaft
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Ein paar Eiswürfel

Zubereitung:

Banane schälen, mit den restlichen Zutaten im Mixer cremig pürieren und in ein Glas füllen. Nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.

