

Erdbeer-Smoothie

Zutaten:

- 350 g Erdbeeren, es gehen auch gefrorene
- 1 Banane
- 500 ml Orangensaft
- 1 EL Honig (Waldhonig)
- 4 Erdbeeren für die Garnitur



Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal.

1. Als Erstes putzt du die Erdbeeren gründlich und viertelst sie.
2. Daraufhin legst du die Erdbeerstückchen auf einem Brettchen zum Einfrieren.
3. Nun wird die Banane geschält. Lege sie in den Behälter, der für das Pürieren vorgesehen ist. Jetzt kannst du sie mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren verfeinern.
4. Jetzt wird alles püriert, in Gläser gefüllt und mit je einer Erdbeere garniert.

Fertig ist dein Getränk für ein leckeres Frühstück!

Beeren-Smoothie

Zutaten:

- 40 g Heidelbeeren
- 85 g Himbeeren
- 1 TL Honig
- 230 g Naturjoghurt



Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

1. Die Heidelbeeren gibst du kurz in den Mixer.
2. Die Himbeeren, Honig und Joghurt gibst man dazu und unterrührt sie ebenfalls fein.
3. Anschließend füllst du es in ein Glas und servierst es..
4. Falls er dir noch nicht süß genug ist, kannst du auch etwas mehr Zucker oder Honig dazugeben.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen euch Hannah und Nadine