

Einfacher gesunder Smoothie

Zutaten:

- Eine Banane
- Ein Apfel
- Eine Hand voll Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, zur Not auch Weintrauben)
- 500 ml Milch



Zubereitung:

Das Obst klein schneiden und dann alle Zutaten im Mixer pürieren. Wer keinen Mixer hat kann auch einen Pürierstab und eine hohe Schale benutzen. Dann muss man aber besonders darauf achten, dass nichts aus der Schale spritzt.

Tipps:

Wer den Smoothie kalt genießen möchte kann auch Eiswürfel oder crushed Eis dazugeben. Wenn man noch eine Hand voll Haferflocken dazu gibt ist der Smoothie fast ein Snack.