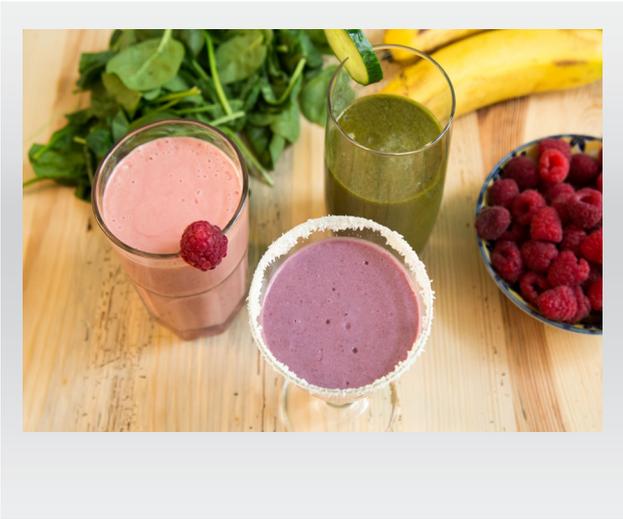




Felicitas



Rezeptinfo

Zutaten für je 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 5 Min. pro Smoothie ⌚

Erdnussbutter-Smoothie, je Portion: 375 kJ, 90 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Frühstücks-Smoothie, je Portion: 740 kJ, 174 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Grüner Smoothie, je Portion: 249 kJ, 59 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

vegan **veggie**

Zutaten

Erdnussbutter-Smoothie (vegan):

- 1 sehr reife Banane
- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Erdnussbutter
- 100 ml kaltes Wasser
- 4 Eiswürfel
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Frühstücks-Smoothie

- 1 sehr reife Banane
- 200 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1 EL Honig
- 2 EL Kokosflocken

Grüner Smoothie:

- 1 Apfel
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 200 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 50 ml Wasser
- 4 Eiswürfel
- 1 TL Limettensaft, frisch gepresst
- 1 TL Honig

Zubereitung

Zutaten grob zerkleinern und alles in einen Mixer geben und pürieren. Wenn der Smoothie noch zu dickflüssig ist, kannst du einfach noch ein bisschen Flüssigkeit (Milch oder Wasser) dazugeben, bis du die gewünschte Konsistenz erreicht hast.

Tipp

Zur Dekoration kannst du den Glasrand mit Honig einstreichen und ihn anschließend in Kokosflocken dippen.

