Regebogen-Smoothie mit bunten Früchten

Zutaten

Für die rote Schicht:

100 ml	Wasser
1	Banane, in Scheiben und gefroren
2 Handvoll	gefrorene Erdbeeren
150 ml	Vanillejoghurt

Für die orange Schicht:

100 ml	Mangosaft
1	kleine Mango in Stücken und gefroren

Für die gelbe Schicht:

100 ml	Mangosaft
200 g	Ananas in Stücken und gefroren
2	Bananen in Scheiben und gefroren
150 g	Vanillejoghurt

Für die grüne Schicht:

200 g	Ananas in Stücken und gefroren
1 große Handvoll	Babyspinat
150 g	griechischer Joghurt
2	Bananen in Scheiben und gefroren
100 ml	Wasser

Für die blaue Schicht:

1	Banane in Scheiben und gefroren
200 g	Ananas in Stücken und gefroren
100 ml	Wasser
1 Messerspitze	blaue Lebensmittelfarbe
100 g	gefrorene Blaubeeren
150 g	griechischer Joghurt

Für die lila Schicht:

100 ml	Wasser
150 g	Vanillejoghurt
200 g	gemischte Beeren,gefroren
1	Banane in Scheiben und gefroren
200 g	Blaubeeren, gefroren

Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min. + 4 Std. Gefrierzeit

pro Portion: 1390 kJ, 332 kcal, 62 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 8,4 g Fett, 25,9 mg Cholesterin, 7,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Dieser Regenbogen-Smoothie enthält wirklich alle Früchte, die dir einen super Start in den Tag ermöglichen! In den bunten Smoothie-Schichten sind zum Beispiel Mangos, Erdbeeren, Bananen und Blaubeeren. Probiere den Rainbow-Smoothie auch unbedingt einmal aus! Der Smoothie ist nämlich nicht nur super lecker, sondern sieht auch echt hübsch aus. Los geht's!

Step 1:

Alle Schichten nacheinander im Standmixer oder mit dem Pürierstab zum Smoothie pürieren. Falls es für dich schlecht zu mixen ist, kannst du einfach noch ein bisschen Wasser oder Saft dazu geben.

Step 2:

Die Schichten nacheinander vorsichtig in hohe Gläser füllen und sofort servieren.