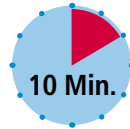


Tutti Frutti Smoothie



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass die Bananen krumm sind, weil sie nach oben, der Sonne entgegen, wachsen?
Unsere gelben „Sonnenfreunde“ liefern uns Vitamine und Mineralstoffe und sind gut bekömmliche Energiespender.

Das brauchst du für:

3 Portionen Vielfrucht-Drink

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 10 Erdbeeren
- 3 Scheiben Ananas
- 1 Päckchen Vanillezucker



So wird's gemacht:

1. Banane und Apfel schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Ananas klein schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 Minute pürieren. Mit Vanillezucker abschmecken.
Du kannst auch eine Vanilleschote verwenden: Hierzu das Vanillemark einfach aus der Schote herauskratzen. Den Smoothie gegebenenfalls dann noch etwas süßen.

Tipp:

Smoothies lassen sich mit allen Früchten herstellen, wichtig ist nur, dass solche dabei sind, die für Sämigkeit sorgen, wie z.B. die Banane. Ansonsten hast du einen Saft!

Pro Portion:

152 kcal | 34g Kohlenhydrate | 1g Eiweiß | 0g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.

