

Blaubeer-Bananen-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Bananen
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
500 g Joghurt, 3,5 % Fett
1 Päckchen Vanillezucker
2 TL Honig
Minze zum Garnieren



Zubereitung:

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Tiefgefrorene Blaubeeren, Joghurt, Bananen, Vanillezucker und Honig in einen Mixer geben. Alles erst auf Intervallstufe durchmischen, zwischendurch mit einem Löffel durchrühren, dann auf höchster Stufe kräftig durchmischen, sodass eine cremige Masse entsteht. In Gläser geben, mit Minze garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 171 kcal / 715 kJ
Eiweiß: 5,2 g
Fett: 4,9 g
Kohlenhydrate: 25 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

